

2022 - 2023



12

L'An Vert

Saison 12



Espace de Vie Sociale

2022  
2023

## Adhésion à la MJC

Carte d'adhésion annuelle (validité : début septembre / fin août)

Jeune - 26 ans, étudiant, demandeur d'emploi : 9€

Adulte : 18€ / Couple : 27€ (sur justificatif)

Famille (parents et 2 enfants mineurs ou +) : 36€

## Conditions d'adhésion et d'inscription

La carte d'adhérent, obligatoire et non remboursable (pas de prise en charge par les comités d'entreprise ou d'action sociale), comprend l'assurance pour la pratique de nos activités régulières.

## 3 MJC, Ensemble pour un territoire qui vous ressemble

L'adhésion à une des 3 MJC de l'agglomération de Rodez vaut adhésion dans les autres MJC. Les trois MJC de l'agglomération proposent un ensemble d'activités pour tous les publics : spectacles, expositions, animations culturelles, stages, clubs artistiques et sportifs, accueil de jeunes, accueil de loisirs...

## Conseil de Maison

Espace d'échange et de concertation, le Conseil de Maison réunit des adhérents référents de tous nos domaines d'activités 2 fois par an (12/11/2022 et 13/03/2023). Rapprochez-vous des intervenants de club ou de l'accueil pour plus de renseignements.

## Rentrée des clubs 2022/2023

- Samedi 10 septembre à partir de 10h  
À l'Espace Saint Exupéry – Forum des Associations
- Du 5 au 17 septembre – Semaines Découvertes (accès libre et gratuit)

## PASS Multi-Clubs

Une inscription sur deux activités vous permet de bénéficier d'une réduction de 10% (Hors formule fitness + pilates). Pour bénéficier de ce pass, merci de vous rendre à l'accueil de la MJC

# PASS\*

CULTURE

Une application pour les jeunes de 18 ans sur laquelle ils disposent de 300€ pendant 24 mois pour découvrir et réserver propositions culturelles de proximité et offres numériques.

Votre MJC de Luc-la-Primaube vous accompagne pour profiter de ses offres !

Retrouvez les activités éligibles dans nos clubs d'activités.

Plus d'info auprès de l'Info Jeunes de la MJC.

## ÉDITO

### Le mot du Maire

La saison 12 de la Maison des Jeunes et de la Culture de Luc-la-Primaube s'annonce pleine de vitalité et remplie de défis pour notre jeunesse mais aussi pour toutes nos générations. Vitalité et dynamisme des idées, portées par le Conseil d'Administration, son nouveau Président, par son Equipe encadrante, ses bénévoles, la MJC sait relever les défis qui s'imposent à notre Commune en lien avec les enjeux sociétaux.

La saison 12 sera marquée par tout cela, le Développement Durable, sa semaine de la MJC à l'An Vert et la journée du 17 septembre avec le label « World Clean Up Day », qui précéderont la journée Eco-Citoyenne de la Commune pour une Ville toujours plus verte. Le défi de la Culture et de l'animation sera relevé entre autres avec le Rasso festival et toutes les animations proposées en lien notamment avec notre patrimoine aveyronnais.

Enfin, je sais que les clubs connaîtront, nous le souhaitons tous, dans une période, « débarrassée » par la Covid-19, un essor certain, dû à la qualité de leurs actions.

Bonne saison 12, à la Maison des Jeunes et de la Culture de Luc-la-Primaube !

Jean-Philippe SADOUL  
Maire de Luc-la-Primaube

Vice-président du Conseil Départemental de l'Aveyron

### Le mot du Président

« MJC à l'AN VERT ». Tel est le décor de la première page de ce programme que vous tenez entre vos mains, mais, l'ENVERS de celui-ci fait que vous ne pouvez pas découvrir, au premier abord, toutes les activités susceptibles d'intéresser vos enfants, vos ados et vous-mêmes. Aussi, sans plus attendre, parcourez ce programme de la saison 12 qui est le fruit d'un travail de toute l'équipe.

Au-delà de l'accueil de vos enfants en périscolaire et pendant les vacances, nous avons la certitude que vous trouverez dans les animations culturelles, les loisirs en famille et les nombreux clubs d'activité de quoi vous distraire et vous permettre, un temps, de vous éloigner de vos soucis et préoccupations.

Tout au long de la saison 11, un groupe de travail composé des bénévoles, salariés et adhérents a construit le « Nouveau Projet Associatif » dont l'objectif est d'atteindre la MJC de demain. Cette dernière doit répondre aux attentes de la population et de la collectivité que nous saluons et remercions pour son soutien sans faille depuis 2011.

La MJC est une grande famille où chaque membre, à l'occasion de fêtes et manifestations, doit pouvoir s'exprimer, apporter ses idées, échanger ses points de vue, collaborer et fraterniser.

Alors, tous ensemble, n'hésitez pas à franchir les portes de cette « Grande Maison », faisons-la vivre, afin que la douzième saison de son existence soit une réussite.

Alain BAUDIN  
Président de la MJC Luc-la-Primaube

## ANIMATION LOCALE & CULTURELLE

**SAM. 3 SEPT.**

De 11h à 22h  
Skate park et Terrain  
de bosse de la Primaube  
Tout public  
Entrée libre

### RASSO FESTIVAL

Le Collectif du Rasso Festival vous attend nombreux le samedi 3 septembre pour des contests de skate, de trottinette et de BMX. Tout l'après-midi, des jeunes se défieront par le biais de figures pour vous faire découvrir le sport et leurs passions.

Le Rasso Festival se prolongera en soirée avec un concert à l'espace Saint-Exupéry (buvette et restauration) pour un moment chaleureux, familial et convivial.



**SAM. 10 SEPT.**

À partir de 10h  
Espace Saint-Exupéry  
Tout Public  
Entrée libre

### FORUM DES ASSOCIATIONS

Toute l'équipe de la MJC se mobilise pour le forum des associations de la ville de Luc-la-Primaube. Nous aurons le plaisir de vous accueillir pour vous présenter les clubs de la MJC ainsi que l'ensemble de nos activités. Vous pourrez rencontrer les intervenants et vous inscrire directement.



**MER. 14 SEPT.**

10h  
Salle d'animation de Luc  
Durée : 1h15  
À partir de 6 ans  
et en famille  
Tarif unique 5€ / pers.

### THÉÂTRE IMMERSIF

#### La Dernière Assemblée des Animaux de la Compagnie à Travers la Peau de l'Autre

Une catastrophe s'est produite mettant en péril l'avenir de la planète. Au travers d'un rituel de transformation, les spectateurs vont se mettre dans la peau des bêtes afin de participer à la Dernière Assemblée des Animaux, pour essayer ensemble de trouver des solutions au chaos ambiant...



**SAM. 17 SEPT.**

À partir de 8h30  
Espace Saint-Exupéry  
Tout public et en Famille  
Entrée libre

### WORLD CLEAN UP DAY

#### Collecte de déchet Internationale

La MJC vous propose une matinée écocitoyenne pour le World Clean Up Day. Au programme : collecte de déchets dans la ville de Luc-la-Primaube ; Disco Soupe partagée à midi ; mini ferme ; ... Un événement convivial à vivre en famille pour offrir un bel avenir à nos enfants !



**DIM. 25 SEPT.**

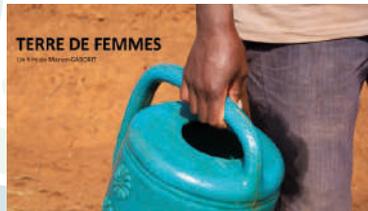
De 15h à 17h30  
Espace Saint-Exupéry  
Tout public  
Entrée libre

### CINÉ-CONFÉRENCE

#### Terre de Femme de Marion Gaborit

Marion Gaborit, nous présente son 1<sup>er</sup> documentaire, Terre de Femme. Elle a souhaité mettre en avant des femmes agricultrices du monde entier. Des portraits touchants, de magnifiques images, des femmes qui pourraient être l'avenir de notre planète.

Prix du jury lycéen de la région Grand Est. Prix de la meilleure photographie et meilleur montage au Lion Film Festival.



**MER. 5 OCT.**

10h  
Salle d'animation de Luc  
Durée : 40 mn  
À partir de 3 ans  
5€ duo parent/enfant

### MATINÉE CONTE

#### Les Carpioux par Corinne Bayac de la Cie Les Mots à la Bouche

Une histoire où il est question de risques, de fougue de jeunesse, de sagesse de vieillesse, d'envie de mieux vivre et surtout d'amitié partagée. Accompagnée en musique (guitare et accordéon) ET par les deux marionnettes amies, les Carpioux en personne.



**VEN. 14 OCT.**

20h30  
Espace Saint-Exupéry  
Tout Public  
Entrée libre

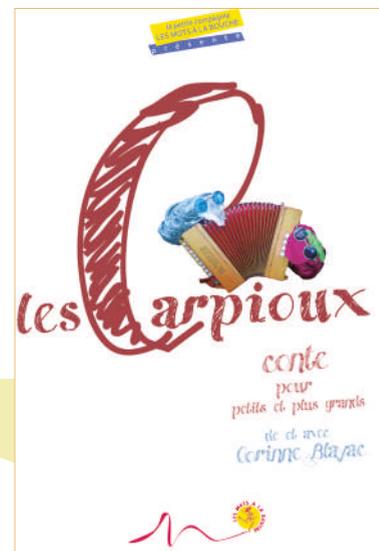
### CONFÉRENCE

#### TSA et HPI ; et s'il n'était pas que précoce ?

Animée par Mellina Dell'Armi, psychologue spécialisée dans les troubles neurodéveloppementaux.

En partenariat avec l'association Aveyron Précocité

Cette conférence aura pour objet de faire mieux connaître le TSA auprès du grand public, et de bien différencier ce qui relève de l'autisme de ce qui relève d'un HPI.



## ANIMATION LOCALE & CULTURELLE

**VEN. 18 NOV.**

À partir de 19h  
Espace Saint-Exupéry  
Tout public et en famille

### LE QUINE DE CHANTAL ET JOSIANE

Respectivement présidente et vice-présidente de la FFQF (Fédération Française des Quines de France) Chantal et Josiane se déplacent dans la France entière et pimentent chaque soirée d'anecdotes et de moments ludiques. La compagnie des Boudeuses nous offre ici un « vrai » quine plein de rebondissements et surtout plein d'éclats de rire. À vos carnets !



**JEU. 24 NOV.**

20h30  
Espace Saint-Exupéry  
Tout Public  
(présentiel ou visio)  
Entrée libre



### CONFÉRENCE

**Les troubles DYS, « La Dysférence : un handicap ou une force ?**

**Animée par Agnès BARRY, orthophoniste**  
*En partenariat avec le pôle ressource*  
**Accueil Inclusif de l'Aveyron et le Réseau Parents Aveyron**

La conférence, interactive, présente les différents troubles, leurs conséquences sur la scolarité et des aménagements possibles en classe et à la maison pour aider au mieux les enfants. Elle s'attache également à mettre en avant leur potentiel : si des difficultés sont présentes, il s'agit parallèlement à leur constatation d'ouvrir le champ des possibles en mettant l'accent sur les compétences des jeunes.

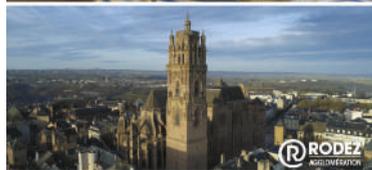
**DIM. 27 NOV.**

De 15h à 17h30  
Espace Saint-Exupéry  
Tout public  
Entrée libre

### CINÉ-CONFÉRENCE

**Madame Agar, née rue de Rodez à Pigüé en Argentine**  
*Fiasco Production avec le soutien de*  
**rodez Agglomération**

Cette projection sera animée par M. Jean-Philippe Savignoni. Ce documentaire retrace la vie de Jeanne Munguia Agar. Une vie comme une tranche d'histoire.



**SAM. 10 DÉC.**

19h30  
Salle d'animation de Luc  
Tout public et en famille  
Tarif unique 5€ / pers.

### SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE

L'espace de Vie Sociale de la MJC de Luc-la-Primaube organise avec d'autres Espaces de Vie Sociale et Centres Sociaux une grande soirée de fin d'année.

L'occasion de partager un beau moment en famille !



**JEU. 12 JANV.**

20h30  
Espace Saint-Exupéry  
Tout Public  
(présentiel ou visio)  
Entrée libre

### CONFÉRENCE

**Pré-ados, ados où en sommes-nous ?**  
**Animée par Franck DUVET, psychologue**  
*En partenariat avec la Maison des Adolescents de l'Aveyron*

Cette conférence-débat, va nous permettre de nous situer dans l'avancée de l'âge des enfants. À partir de quel moment, nos enfants sont dans l'étape pré-ados ou adolescence. Quels sont les signes, comment réagir ? Quels sont ses besoins ? Quel manque évident de reconnaissance pour notre investissement parental ! Quelle frustration – ou quelle inquiétude ! – d'avoir un enfant qui ne sait pas profiter des chouettes moments de la vie !

**SAM. 21 JANV.**

À partir de 19h30  
Espace Saint-Exupéry  
Tout public  
Tarif unique : 5€ / pers.

### AMÉLIE ANGEBAULT

#### Concert indie pop jazzy

Chanteuse, guitariste, auteure et compositrice, Elle propose une musique authentique et chaloupée, aux accents jazz, pop, indie.

Elle fait rire, danser, frémir et communiquer avec audace les émotions fortes qui habitent ses histoires avec la complicité de 3 complices musiciens.



**MER. 25 JANV.**

10h  
Salle d'animation de Luc  
Durée : 40 mn  
À partir de 3 ans  
Tarif : 5€ duo parent/enfant

### MATINÉE CONTE

**Dame Holle d'après le conte des Frères Grimm**  
*illustré par Aurélie Fourier*

La jeune Greta se retrouve dans un monde magique, où les petits pains et les arbres parlent. Elle y rencontre Dame Holle, la reine de l'hiver, qui lui apprend à faire tomber la neige sur le monde. Ce classique des frères Grimm, est ici interprété et illustré par le kamishibai. Technique de conte d'origine japonaise basée sur des images défilantes dans un petit théâtre de bois.



## ANIMATION LOCALE & CULTURELLE

**DIM. 5 FÉV.**

De 15h à 17h30  
Espace d'animation de Luc  
Tout Public  
Entrée libre

### CINÉ-CONFÉRENCE

**Les Cents Vallées et L'Aubrac,  
au fil des saisons de Jean-Pierre Dalbin**

Venez découvrir au fil des saisons, la faune cachée et la flore, au coeur de Ségala, au Pays des cent vallées, puis dans les mêmes conditions, celles de l'Aubrac, avec ses cerfs, biches, sangliers, renards, chevreuils, et tant d'autres qui peuplent ces deux plateaux de notre beau département. À l'issue de la projection, un échange sera librement proposé entre le public et le réalisateur. Cette projection est organisée en partenariat avec les clubs de randonnée Rand'Oxygène et Rando Évasion.



**SAM. 11 FÉV.**

19h  
Espace Saint-Exupéry  
Tout public  
Entrée libre

### L'AVEYRON A UN INCROYABLE TALENT

Vous avez un incroyable talent, rejoignez-nous pour une aventure incroyable, locale et conviviale ! Un jury trié sur le volet appréciera votre performance sur la scène de l'espace Saint-Exupéry devant un public en folie. Envoyez-nous une courte vidéo de présentation avant le 27 janvier 2023 avec nom, prénom, coordonnées et présentation de votre talent.



**JEU. 16 FÉV.**

Espace Saint-Exupéry  
Tout public et en famille  
Entrée libre

### CAFÉ IMPRO Théâtre d'improvisation

Marie et sa troupe d'impro' Ado organise leur 1<sup>er</sup> café impro. La MJC et la ville de Luc-la-Primaube souhaitent animer et donner vie au hall d'accueil de l'espace Saint-Exupéry. C'est à ce titre que nous vous proposons cette première soirée où seront invitées toutes les troupes d'impro' du département !



**VEN. 10 MARS**

Espace Saint-Exupéry  
Spectacles scolaires

### CONCERT HEMNAS.FEMNAS Albada

Dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes, la MJC propose avec le Conseil Départemental de l'Aveyron un concert en occitan qui valorise la place des femmes dans notre société. Un concert qui évoque ce qui se transmet par et à travers les femmes, comme des fils sensibles tendus entre les générations.



**MER. 15 MARS**

De 16h à 19h  
Espace Saint-Exupéry  
À partir de 6 ans  
et en famille  
Entrée libre

### LA FÊTE DU COURT-MÉTRAGE

Dans le cadre de la fête du court-métrage et en partenariat avec la médiathèque de Luc-la-Primaube, la MJC présente une sélection de courts-métrages soigneusement sélectionnés par un jury d'enfants et de jeunes adhérents de la MJC. Au programme séances de projection des courts-métrages sélectionnés avec popcorn et goûter à vivre en famille.



**SAM. 18 MARS**

De 15h à 19h  
Ville Luc-la-Primaube  
Tout public  
Entrée libre

### LA GRANDE PARADE DU CARNAVAL 2023

Cette année, le carnaval prend la forme d'une Grande Parade ! Nous envahissons les rues de Luc-la-Primaube costumés et déjantés pour le plaisir des plus petits aux plus grands. Un moment coloré et festif à vivre en famille.



**JEU. 23 MARS**

20h30  
Espace Saint-Exupéry  
Tout Public  
(présentiel ou visio)  
Entrée libre



### CONFÉRENCE Les Violences au sein de la famille

Animée par Franck DUVET, psychologue  
En partenariat avec l'UDAF de l'Aveyron

Cette conférence débat nous sensibilisera sur un sujet tabou mais bien présent dans notre quotidien : les violences intrafamiliales, dont les enfants sont trop souvent les premières victimes.

## ANIMATION LOCALE & CULTURELLE



**VEN. 31 MARS**

À partir de 20h  
Espace Saint-Exupéry  
Tout public  
Entrée libre

### SOIRÉE IN-SOL-ENTE !

#### Concert et repas

Nous laissons la possibilité aux groupes qui répètent toute l'année dans nos murs et dans les structures amies, de jouer un set musical autour d'un verre ou d'un repas proposé par le restaurant l'Insolent à la Primaube. Soirée à consommer sans modération entre amis, en famille, pour les curieux, les connaisseurs, les amateurs de musique, de chanson, de rock en tout genre !



**JEU. 13 AVRIL**

Espace Saint-Exupéry  
Tout public  
Entrée libre

### SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec le club jeux de société de la MJC de Rodez, nous lançons notre 1<sup>ère</sup> soirée Jeux. La MJC et la ville de Luc-la-Primaube souhaitent animer et donner vie au hall d'accueil de l'espace Saint-Exupéry.



**VEN. 21 AVRIL**  
À partir de 18h30  
Espace Saint-Exupéry  
Tout public / Entrée libre

### LA FÊTE DU PRINTEMPS

Avec le club Œnologie de la MJC, nous vous proposons de découvrir des producteurs locaux. Un moment convivial pour mettre en avant notre terroir. La belle Vie !

**SAM. 13 MAI**

À partir de 14h30  
Espace Saint-Exupéry  
Tout public et en famille  
Entrée libre

### FÊTE DU JEU

Le Jeu partout et pour tous ! Tel est le credo de cet événement gratuit et ouvert à tous. Venez jouer en famille. Au programme, l'association Age of Geek et ses jeux numériques d'hier et d'aujourd'hui ; des jeux en bois ; des jeux de société ; des échecs ; ...



**SAM. 27 MAI**

Espace Saint-Exupéry  
Tout public et en famille  
Entrée libre

### FESTIVAL ALORS ON DANSE !

#### La danse dans tous ses états

En partenariat avec le Conseil départemental et l'ensemble des clubs de danse de la commune, nous vous proposons un Grand Bal Populaire à vivre en famille ! Au programme, danses folkloriques, du rock, du modern jazz, du flamenco, des claquettes, de la weppa, de la zumba, ... Entre Fête et initiation, un vrai moment de convivialité !



**SAM. 10 JUIN**

À partir de 18h  
Espace Saint-Exupéry  
Tout Public et en famille  
Entrée libre

### SOIRÉE 100% MUSIQUE

#### Concerts

Les élèves des Clubs Musique de la MJC montent sur scène en formation ou en solo pour une présentation de fin de saison.



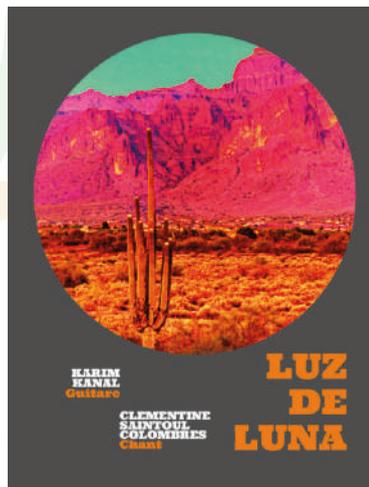
**SAM. 10 JUIN**

À partir de 21h  
Espace Saint-Exupéry  
Tout Public et en famille  
Tarif unique 5€ / pers.

### LUZ DE LUNA

#### Concert avec Clémentine Saintoul & Karim Kanal

En suivant la soirée 100% Musique, la MJC offre ce concert magnifique du duo Clémentine Saintoul (Voix) et Karim Kanal (Guitare). Un voyage musical, poétique, historique et sensible en Amérique du Sud.



**MER. 21 JUIN**

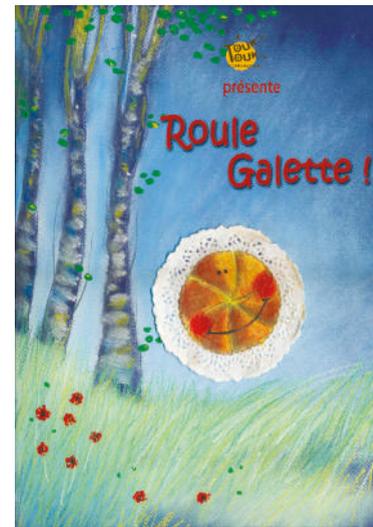
De 10h à 11h  
Salle d'animation de Luc  
À partir de 3 ans  
Durée : 40 mn  
Tarif : 5€ duo  
parents/enfants

### ROULE GALETTE

#### Matinée Conte

À partir de 3 ans

*La Touk-Touk Compagnie revisite avec humour et en musique ce célèbre conte russe*  
Deux petits vieux fabriquent une galette. Juste avant d'être dégustée, elle fuit par la fenêtre et roule roule dans la forêt. Une course poursuite est alors engagée où elle rencontrera un lapin pleurnichard, un gros ours poète, un vieux loup peu inquiétant et le rusé renard.



## ESPACE DE VIE SOCIALE

La MJC de Luc-la-Primaube... est aussi un Espace de Vie Sociale et c'est pour cela que tout au long de l'année nous vous proposons des ateliers, des stages, des sorties culturelles et sportives.

L'objectif : passer de bons moments avec votre petite famille, vous détendre en dehors de chez vous et mettre de côté les problèmes du quotidien tout en rencontrant d'autres familles du territoire et en partageant tout un tas d'aventures.

### Les Rendez-vous du Club Petite enfance

#### FOIRE AUX JOUETS

Dimanche 06 novembre 2022

#### BOURSE PETITE-ENFANCE

Samedi 04 mars 2023

**CARNAVAL,  
LA GRANDE PARADE**  
Samedi 18 mars 2023

**FÊTE DU JEU**  
Samedi 13 mai 2023

### Les Stages des clubs MJC

#### ARTS MARTIAUX FRANÇAIS (À PARTIR DE 15 ANS)

- 8 octobre 2022 : "*Bon pied dans l'oeil*"  
Stage de découverte de la boxe française traditionnelle de 14h à 18h à Luc
- 17 décembre 2022 : "*Chapeau Melon et Bottine de cuir*"  
Stage féminin de boxe française traditionnelle de 14h à 18h à l'espace St-Exupéry de la Primaube
- 11 février 2023 : "*Belle époque et Marrons Chauds*"  
L'autodéfense au XIX<sup>e</sup> siècle (boxe, canne, lutte parisienne) de 14h à 18h à l'espace St-Exupéry de la Primaube
- 22 avril 2023 : "*La Fête de la Moustache*"  
Assauts à thème et libres de boxe française de 14h à 18h à l'espace St-Exupéry de la Primaube

#### CLAQUETTE (À PARTIR DE 8 ANS)

- Samedi 25 février 2023 à l'Espace St-Exupéry de la Primaube
  - de 10h à 11h30 : initiation/débutant
  - de 11h30 à 13h : intermédiaire
  - de 14h à 15h30 : intermédiaire/avancé

#### GYM MINI EN FAMILLE (DE 3 À 5 ANS)

- 26 octobre 2022 : de 10h30 à 12h00 à la salle de gym de Luc
- 21 décembre 2022 : de 10h30 à 12h00 à la salle de gym de Luc
- 22 février 2023 : de 10h30 à 12h00 à la salle de gym de Luc
- 26 avril 2023 : de 10h30 à 12h00 à la salle de gym de Luc

#### FLAMENCO EN FAMILLE (DE 6 À 10 ANS)

- 26 octobre 2022 : de 9h30 à 10h30 à la salle de gym de Luc
- 21 décembre 2022 : de 9h30 à 10h30 à la salle de gym de Luc
- 22 février 2023 : de 9h30 à 10h30 à la salle de gym de Luc
- 26 avril 2023 : de 9h30 à 10h30 à la salle de gym de Luc

## LES CLUBS D'ACTIVITÉS ENFANT

#### ACCORDÉON

Avec Guillaume FRIC  
À partir de 6 ans  
Salle Brienne - Salle d'animation de Luc  
Mercredi de 15h à 20h  
À partir du 14 sept. / Tarif : 500 €

#### ACCORDÉON

Avec Lucia GÉNILLOU  
À partir de 6 ans  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Mercredi de 13h30 à 15h  
Mercredi de 19h à 19h30 et de 20h30 à 21h  
À partir du 14 sept. / Tarif : 500 €

#### ARTS PLASTIQUES

Avec Mireille PERRIN et Nathalie ANDRIEU  
À partir de 7 ans  
Salle pilote - Espace Saint-Exupéry  
Mercredi de 15h à 16h30  
À partir du 7 sept. / Tarif : 130 €

#### BATTERIE

Avec David BIOLCHINI  
À partir de 6 ans  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Lundi de 17h à 20h  
À partir du 12 sept. / Tarif : 500 €

#### BMX DIRT

Avec Théo MAZARS  
Terrain de Dirt (Primaube)  
6/8 ans - Mercredi de 15h30 à 16h30  
9/11 ans - Mercredi de 11h30 à 12h30  
À partir du 7 sept. / Tarif : 120 €

#### CLAQUETTES

Avec Margherita HUISMAN  
À partir de 8 ans  
Salle Vol de Nuit, Europe  
Espace Saint-Exupéry  
Mardi de 19h à 20h30  
À partir du 6 sept. / Tarif : 180 €

#### DANSE - MODERN JAZZ

Avec Camille VIGIER  
4/12 ans  
Salle terre des hommes - Espace Saint-Exupéry  
4/6 ans : Mercredi de 10h à 10h45  
7/12 ans : Mercredi de 11h à 12h  
À partir du 7 sept. / Tarif : 150 €

#### ÉVEIL MUSICAL

Avec Célia GÉNILLOU  
3/5 ans  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Mercredi de 11h15 à 12h  
À partir du 9 sept. / Tarif : 110 €

#### GUITARE

Avec Jérémie TERRIS  
À partir de 8 ans  
Salle aviateur ou salle des cahiers  
Espace Saint-Exupéry  
Lundi, jeudi, samedi  
Tarif : 500 €

#### GYM MINI

Avec Marina HEYRAUD  
3/5 ans  
Salle de Gym de Luc  
Mercredi de 11h15 à 12h15  
À partir du 7 sept. / Tarif : 120 €

#### MULTISPORTS

Avec Marina HEYRAUD  
6/10 ans  
Salle de Gym de Luc  
Mercredi de 10h à 11h  
À partir du 7 sept. / Tarif : 130 €

#### PIANO

Avec Laetitia CARLONE  
À partir de 5 ans  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Mercredi  
Tarif : 500 €

#### PIANO

Avec Audrey MARTIN  
À partir de 5 ans  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Jeudi de 16h15 à 20h15  
Tarif : 500 €

#### ZUMBA KIDS

Avec Gaëlle JOYES  
3/12 ans  
Salle d'animation de Luc  
3/6 ans / Mercredi de 16h15 à 17h  
7/12 ans / Mercredi de 17h à 17h45  
À partir du 7 sept. / Tarif : 100 €

## Les ateliers d'accompagnement à la scolarité



Dispositif CLAS (contrat local d'accompagnement à la scolarité)

AIDE AUX DEVOIRS, LIEN, VALORISATION, ENTRAIDE, AUTONOMIE... CULTURE, OUVREURE, PROJET, ÉPANOUISSEMENT, DÉCOUVERTE, CONFIANCE EN SOI, PLAISIR...

**Le CLAS, c'est quoi ?** Un dispositif complémentaire à l'école, le Contrat d'accompagnement à la scolarité.

**Pourquoi ?** Valoriser les acquis des enfants, l'organisation, développer l'autonomie, permettre l'accès à la culture et au savoir, aider à l'organisation du travail scolaire.

Le CLAS a pour vocation d'accompagner et d'impliquer les familles dans le suivi et la réussite scolaire des enfants.

**Pour qui ?** Pour les enfants scolarisés du CP au CM2.

L'accompagnement pour chaque élève peut durer en fonction des besoins.

**Par qui ?** Encadré par des bénévoles sous la responsabilité de l'animateur EVS en collaboration avec la Mairie.

**Où et quand ?** 2 fois par semaine (en dehors des vacances scolaires) après l'école.

> À la Primaube (Espace Saint-Exupéry) le lundi et le jeudi de 16h45 à 18h15.

> À Luc (Espace d'animation) le lundi et le jeudi de 16h45 à 18h15.

**Les bénévoles récupèrent les enfants à l'école pour les accompagner sur les sites d'activité. Des rencontres conviviales avec les parents sont prévues une fois par trimestre.**

### TARIF (ADHÉSION À LA MJC)

Enfants : 9 €  
Valable 1 an, cette adhésion vous donne accès aux clubs d'activités, ALSH, stages, séjours... ainsi qu'aux activités des autres MJC de l'agglomération.

**PRÉSENTATION ET INSCRIPTION**  
Lundi 19 septembre 2022 / 17h-19h  
Salle d'animation de Luc  
Espace Saint-Exupéry, La Primaube

**REPRISE**  
Lundi 3 octobre 2022  
Pour tout renseignement  
contacter la MJC (05 65 42 30 33)

## ZOOM SUR... LES CLUBS MÔMES

Tous les mardis de 16h30 à 18h30, la MJC accueille les enfants dès la sortie des classes sur les écoles de Luc et de la Primaube pour des activités ludiques, sportives ou créatives.

L'occasion pour les enfants qui participent de découvrir une nouvelle pratique ou d'expérimenter une nouvelle activité avec des intervenants professionnels. Nous proposons une activité différente sur chaque période de vacances à vacances.

Retrouvez les programmes d'activité sur notre site internet

[www.mjclp.fr](http://www.mjclp.fr)

## NOS ACCUEILS Enfance & Jeunesse

### EN PÉRISCOLAIRE...

#### ACCUEIL LOISIRS (3/8 ans)

Le mercredi de 7h30 à 19h à l'Espace Saint-Exupéry

#### CLUBS MÔMES (Du CP au CM pour les enfants scolarisés dans les écoles de Luc-la-Primaube)

Tous les mardis de 16h30 à 18h30  
à l'Espace Saint-Exupéry et à la salle d'animation

#### ACCUEIL LOISIRS (9/11 ans)

Le mercredi de 7h30 à 19h à l'Espace Jeunes

#### TEENS TIME (12/17 ans)

Le mercredi de 14h à 18h à l'Espace Jeunes

#### ACCUEIL JEUNES (14/17 ans)

Le vendredi de 18h à 22h ou un samedi sur deux de 14h à 18h à l'Espace Jeunes

#### INFO JEUNES (14/25 ans)

Sur rendez-vous le mardi, mercredi et jeudi de 17h30 à 18h30, mise en place de stages et de découverte de métiers durant les vacances.

### ZOOM SUR... LA MOBILITÉ INTERNATIONALE

La MJC pilote le collectif Mobilité Internationale de l'Aveyron avec l'Information Jeunesse Aveyron. Nous avons déjà mené différents projets de départ à l'étranger.

En 2021/2022, la MJC a accueilli Emilie, jeune Volontaire Écologique Franco-Allemande mais a aussi permis à des jeunes de 12-17 ans de la commune de coconstruire un séjour à Barcelone.

Nous allons reconduire cette expérience cette année. Un séjour dans une ville européenne sera proposé pour les vacances de printemps 2023.

Si tu es intéressé par ce projet ou si tu souhaites vivre une expérience de mobilité et partir à l'étranger n'hésite pas à contacter la MJC au 05 65 42 30 33



## LES CLUBS D'ACTIVITÉS ADO'

### ACCORDÉON

Avec Guillaume FRIC  
Salle Brienne- Salle d'animation de Luc  
Mercredi de 15h à 20h  
À partir du 14 sept. / Tarif : 500 €

### ACCORDÉON

Avec Lucia GÉNILLOU  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Mercredi de 13h30 à 15h00  
Mercredi de 19h à 19h30 et de 20h30 à 21h  
À partir du 14 sept. / Tarif : 500 €

### ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS

Avec Romain BLANES  
À partir de 15 ans  
Salle Vol de nuit - Espace Saint-Exupéry  
Mercredi de 19h à 21h / Tarif : 100 €

### ARTS PLASTIQUES

Avec Mireille PERRIN et Nathalie ANDRIEU  
Salle pilote - Espace Saint-Exupéry  
Mercredi de 15h à 16h30  
Tarif : 130 €

### BATTERIE

Avec David BIOLCHINI  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Lundi de 17h à 20h / Tarif : 500 €

### BMX DIRT

Avec Théo MAZARS *Nouveau*  
12/14 ans  
Terrain de Dirt (Primaube)  
Mercredi de 14h à 15h30  
À partir du 7 sept. / Tarif : 150 €

### BMX DIRT PERFECTIONNEMENT

Avec Théo MAZARS *Nouveau*  
+ de 12 ans  
Terrain de Dirt (Primaube)  
Samedi de 14h à 15h30  
À partir du 7 sept. / Tarif : 150 €

### CLAQUETTES

Avec Margherita HUISMAN  
Salle Vol de Nuit, Europe  
Espace Saint-Exupéry  
Mardi de 19h à 20h30  
À partir du 6 sept. / Tarif : 180 €

### CLUB THÉÂTRE IMPRO

Avec Marie-France VIALET  
À partir de 12 ans  
Salle terre des hommes  
Espace Saint-Exupéry  
1 samedi sur 2 de 14h à 16h  
À partir du 17 sept. / Tarif : 20 €

*Nouveau*

### COUTURE

Avec Kitty OLANDA  
À partir de 12 ans  
Salle pilote - Espace Saint-Exupéry  
Mercredi de 13h30 à 15h  
À partir du 21 sept. / Tarif : 120 €

### GUITARE

Avec Jérémie TERRIS  
Salle aviateur ou salle des cahiers  
- Espace Saint-Exupéry  
Lundi, jeudi, samedi / Tarif : 500 €

### LANGUE DES SIGNES INITIATION

Avec Marie-Claire WROTONY  
À partir de 15 ans  
Salle pilote - Espace Saint-Exupéry  
1 mercredi sur 2  
De 19h à 20h30 / Tarif : 110 €

### ORCHESTRE RUTHÈNE ACCORDÉON

*Nouveau* Avec Lucia GÉNILLOU  
En fonction du niveau musical  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Mercredi de 19h30 à 20h30  
Réunion d'information le 07 sept. / Tarif : 15 €

### PIANO

Avec Laetitia CARLONE  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Mercredi de 15h45 à 19h45 / Tarif : 500 €

### PIANO

Avec Audrey MARTIN  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Jeudi de 16h15 à 20h15 / Tarif : 500 €

## JEUNESSE

# Une jeunesse, motivée et engagée !

La MJC de Luc-la-Primaube est au service de la jeunesse luco-primauboise. Des espaces et une équipe dédiés pour accompagner leurs envies, leurs talents, leurs aspirations...

Au-delà des loisirs, nous accompagnons les jeunes dans leur émancipation, la construction de leur esprit critique pour en faire des citoyens éclairés capables, demain, de défendre leurs idées et transmettre leurs valeurs.

### LES INITIATIVES DE JEUNES ET L'ACCOMPAGNEMENT DE PROJET

Monter un festival de musique, créer une association de défense de l'environnement, organiser un contest sports urbains, lancer une radio associative, ...

Autant d'idées qui peuvent devenir réalité grâce à notre accompagnement comme ça a pu être le cas pour le Rasso Festival.

### L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE ET LE VOLONTARIAT

Vous souhaitez vous engager pour une cause qui vous tient à cœur. Vous avez envie de vivre une expérience incroyable en France ou à l'étranger.

La MJC vous accompagne pour vous inscrire dans le dispositif qui correspondra à vos attentes : Service Civique, Volontariat européen, bénévolat international, ...

### LES PARCOURS ARTISTIQUES ET CULTURELS

Quelque soit la discipline artistique, la MJC, grâce à ses équipements et ses intervenants spécialisés, peut vous aider à développer votre projet artistique.

Créer un groupe de musique et répéter au Garage, monter une troupe d'impro théâtrale, découvrir de nouvelles pratiques et disciplines, ...  
La création artistique comme outil d'émancipation.



### POUR QUI ?

Tous les jeunes âgés de 13 à 25 ans.

### QUAND ?

Tout au long de l'année vous pouvez prendre contact avec l'équipe jeunesse au 06 74 50 74 61  
Les créneaux s'adaptent à vos disponibilités.

### COMMENT ?

Être adhérent à la MJC (9€ pour les – de 26 ans).

## LES CLUBS D'ACTIVITÉS ADULTES

### ACCORDÉON

Avec Guillaume FRIC  
Salle Brienne - Salle d'animation de Luc  
Mercredi de 15h à 20h  
À partir du 14 sept. / Tarif : 500 €

### ACCORDÉON

Avec Lucia GÉNILLOU  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Mercredi de 13h30 à 15h  
Mercredi de 19h à 19h30 et de 20h30 à 21h  
Tarif : 500 €

### ANGLAIS

Avec Peter LEWIS  
Salle Trégou - Salle d'animation de Luc  
Jeudi de 19h30 à 21h30  
À partir du 08 sept. / Tarif : 150 €

### ART FLORAL

Avec Laurence LACOMBE  
Salle courrier-sud et lettre  
7 RDV le vendredi de 20h à 22h  
À partir du 21 oct. / Tarif : 100 €

### ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS

Avec Romain BLANES  
Salle Vol de nuit  
Mercredi de 19h à 21h  
À partir du 7 sept. / Tarif : 100 €

### ATELIER CHORALE

Avec Audrey MARTIN  
Salle Brienne - Salle d'animation de Luc  
Mardi de 19h45 à 21h15  
À partir du 13 sept. / Tarif : 120 €

### BATTERIE

Avec David BIOLCHINI  
Salle des cahiers  
Lundi de 17h à 20h  
À partir du 12 sept. / Tarif : 500 €

### BMX DIRT PERFECTIONNEMENT

Avec Théo MAZARS  
Terrain de Dirt (Primaube) *Nouveau*  
Samedi de 14h à 15h30  
À partir du 07 sept. / Tarif : 150 €

### CLAQUETTES

Avec Margherita HUISMAN  
Salle Vol de Nuit, Europe  
Mardi de 19h à 20h30  
À partir du 06 sept. / Tarif : 180 €

### CLUB DES ARTISTES AMATEURS

Avec Nathalie ANDRIEU et Mireille PERRIN  
Salle pilote  
Vendredi de 9h à 12h  
À partir du 16 sept. / Tarif : 200 €

### CLUB SCRABBLE

Avec Alain BAUDIN  
Salle terre des hommes  
Lundi de 13h45 à 16h45  
À partir du 12 sept. / Tarif : 20 €

### CLUB SCRAPBOOKING

Avec Véronique LARROQUE  
Salle pilote  
Lundi de 18h à 20h  
À partir du 12 sept. / Tarif : 20 €

### CLUB PHOTO NUMÉRIQUE

Avec André MÉRAVILLES  
Salle pilote  
Jeudi de 14h à 16h  
À partir du 15 sept. / Tarif : 165 €

### COUTURE

Avec Ysabelle FRAYSSINHES  
Salle Brienne - Salle d'animation de Luc  
Lundi de 14h à 17h  
Lundi de 18h30 à 20h30  
À partir du 12 sept. / Tarif : 90 €

### FITNESS

Avec Christophe BALP  
Salle de Gym de Luc  
Lundi de 18h30 à 19h30  
À partir du 05 sept. / Tarif : 130 €  
Formule Fitness + Pilates / Tarif : 200 €

### GUIWARE

Avec Jérémie TERRIS  
Salle aviateur les lundi, jeudi et samedi  
Salle des cahiers le samedi  
À partir du 12 sept. / Tarif : 500 €

## LES CLUBS D'ACTIVITÉS ADULTES

### GYM SÉNIOR

Avec Fabienne BAROCCI  
Salle de Gym de Luc / Mardi de 10h à 11h  
À partir du 06 sept. / Tarif : 135 €

### LANGUE DES SIGNES INITIATION

Avec Marie-Claire WROTONY  
Salle pilote - Espace Saint-Exupéry  
1 mercredi sur 2 de 19h à 20h30  
À partir du 07 sept. / Tarif : 110 €

### LANGUE DES SIGNES PERFECTIONNEMENT

Avec Marie-Claire WROTONY  
Salle pilote - Espace Saint-Exupéry  
1 mercredi sur 2 de 19h à 20h30  
À partir du 14 sept. / Tarif : 130 €

### MÉDIÉTÉ

Avec Raphaël FRANCO  
Salle Terre des Hommes  
Espace Saint-Exupéry  
Mardi de 18h15 à 19h15  
À partir du 06 sept. / Tarif : 240 €

### OENOLOGIE

Avec Florian FALGUIERES  
Salle Vol de Nuit Amérique + cuisine  
Espace Saint-Exupéry  
Le 1<sup>er</sup> mardi du mois / De 19h30 à 21h  
À partir du 04 oct. / Tarif : 180 €

### PIANO

Avec Laetitia CARLONE  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Mercredi  
À partir du 14 sept. / Tarif : 500 €

### PIANO

Avec Audrey MARTIN  
Salle des cahiers - Espace Saint-Exupéry  
Jeudi de 16h15 à 20h15  
À partir du 15 sept. / Tarif : 500 €

### PILATES

Avec Christophe BALP  
Salle de Gym de Luc  
Lundi de 19h30 à 21h  
À partir du 05 sept. / Tarif : 130 €  
Formule Fitness + Pilates / Tarif : 200 €

### POSTURAL BALL

Avec Gaëlle JOYES  
Salle d'animation de Luc  
Mercredi de 18h à 18h45  
À partir du 07 sept. / Tarif : 100 €

### STRETCHING POSTURAL

Avec Fabienne BAROCCI  
Salle de Gym de Luc  
Mardi de 11h à 12h  
À partir du 06 sept. / Tarif : 135 €

### YOGA

Avec Yolande PERROT  
Salle de Gym de Luc  
Mercredi de 18h15 à 19h30  
À partir du 07 sept. / Tarif : 150 €

### YOGA

Avec Yolande PERROT  
Salle Terre des Hommes  
Espace Saint-Exupéry  
Jeudi de 15h à 16h30  
À partir du 08 sept. / Tarif : 150 €

### YOGA

Avec Patricia GIRARD  
Salle Vol de Nuit, Europe  
Mardi de 9h à 10h30  
À partir du 06 sept. / Tarif : 150 €

### WEPPA

Avec Alvaro AREVALO  
Salle d'animation de Luc  
Mercredi de 19h45 à 20h45  
À partir du 07 sept. / Tarif : 100 €

### ZUMBA

Avec Gaëlle JOYES  
Salle d'animation de Luc  
Mercredi de 18h45 à 19h45  
À partir du 07 sept. / Tarif : 100 €

## LA MJC À L'AN VERT

- La MJC de Luc-la-Primaube s'engage en faveur d'un Développement Durable au quotidien. Nos animateurs sensibilisent les publics qu'elles touchent à l'écocitoyenneté des plus petits aux plus grands.

Les membres de l'équipe se forment pour acquérir de nouvelles compétences qu'ils pourront ensuite transmettre à tous nos adhérents.

C'est aussi des événements tout au long de l'année et une semaine en septembre !

## LA SEMAINE À L'AN VERT

Au programme le spectacle, **la Dernière Assemblée des Animaux** de la compagnie À travers la peau de l'Autre. Mercredi 14 septembre à 10h à l'espace d'animation de Luc.

**Constanza Becker Antonin Astruc**, nous propose de vivre une expérience immersive où notre mission n'est plus ni moins que de SAUVER LE MONDE !

Sur réservation : 5€ le duo parent/enfant

### Le World Clean Up Day

Samedi 17 septembre à partir de 8h30

La journée mondiale du nettoyage s'implante à la MJC de Luc-la-Primaube. Déjà présente à la MJC d'Onet-le-Château, les deux MJC s'associent pour nettoyer tous nos espaces publics. Une manière de faire prendre conscience à tous de l'importance de mieux gérer nos déchets !

### Disco smoothie

Samedi 17 septembre à partir de 10h

**Disco soupe de la MJC**, pour reconforter nos collecteurs de déchets à midi, une équipe d'éplucheurs de légumes s'active à l'espace Saint-Exupéry pour préparer une délicieuse soupe avec les légumes « moches » récupérés auprès des producteurs et vendeurs locaux.

### La mini Ferme de Flavin

Samedi 17 septembre dès 9h00

La mini ferme de Flavin sera présente devant l'espace Saint-Exupéry pour le plus grand plaisir des Grands et des Petits !



Les Maisons des Jeunes et de la Culture  
et leurs réseaux

## LE GARAGE

Local de répétition



Vous jouez seul, à plusieurs, mais vos voisins ou proches ne peuvent cautionner vos penchants artistiques ?

**Le Garage est là pour vous !**

Un local, accessible à petit prix, pour enfin vous faire plaisir, faire sonner votre guitare, basse, batterie ou piano...  
Une occasion aussi de créer votre groupe et de partager vos talents, dans ce lieu équipé !

L'accompagnement de Groupes et de projets musicaux

La MJC en partenariat avec le collectif des Acteurs de Musique Actuelle (AMAC) de l'Aveyron, propose aux musiciens qui le souhaitent d'être accompagnés dans leurs projets artistiques.

*"J'apprend d'un instrument de musique mais j'aimerais jouer en groupe.*

*Notre groupe fait des reprises depuis quelques années, on aimerait écrire et jouer nos propres chansons.*

*On prépare notre tournée d'été et on aimerait profiter d'un coaching scénique."*

Pour ces besoins ou d'autres, n'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

### LE GARAGE

Espace Saint-Exupéry

La Primaube

Tarif : 40 € l'année  
+ adhésion MJC



**LES em**  
MAISONS  
DES JEUNES  
DE LA CULTURE  
**JI CÉS**  
FÉDÉRATION RÉGIONALE  
OCCITANIE  
PYRÉNÉES



La MJC accompagne depuis septembre un groupe de jeunes, de jeunes adultes et d'adultes pour l'organisation du Rasso Festival.

Le Rasso Festival a été créé en 2018 par des jeunes de la commune voulant valoriser et faire découvrir leur passion du sport urbain.

Ce Festival n'a pas pu voir le jour ces deux dernières années à cause de la crise sanitaire.

Un nouveau collectif vit le jour en septembre 2021 pour ranimer le Rasso Festival grâce aux partenaires : la MJC et la ville de Luc-la-Primaube, L'information Jeunesse de l'Aveyron, le département de l'Aveyron, la CAF de l'Aveyron, La MSA de l'Aveyron, et les services Jeunesse et Sport de l'Education Nationale.

SAMEDI 3 SEPTEMBRE 2022 DE 10H À 22H00 ●●  
Skate-Park et terrain de Dirt (Primaube) ●●  
Espace Saint-Exupéry ●●

### AU PROGRAMME ●●

10h-12h  
Terrain de Dirt – Qualification ●●  
12h-13h30  
Skate-Park - Training ●●  
14h30-16h  
Skate-Park - Contest Skate et Trotinette ●●  
16h30-19h  
Terrain de Dirt : Contest ●●  
20h  
Remise des trophées et des lots ●●  
Apéro concert avec DJ Kill Kaw ●●



## Qui sommes-nous ? Une association d'éducation populaire

La MJC de Luc-la-Primaube est animée et gérée par un Conseil d'Administration et une équipe de professionnels.

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

Alain BAUDIN (Président), Danièle JEANJEAN (Trésorière), Lydie VIEILLEDENT (Secrétaire), Jean-Paul ESPINASSE, Caline NGOUNOU NZIETCHUENG, Myriam BROS-CLERGUE, Cathy COLONGES, Valérie ALEIXO, Jean SANCHEZ, Elodie TANDRAYEN, Marie BOUSQUET, Pascal GROUSELLES.

Membres de droits : Monsieur le Maire et des conseillers municipaux de Luc-la-Primaube, Jacques LEMONTAGNER (Fédération Régionale des MJC).

### EQUIPE SALARIÉ-E

Directeur : Guillaume VERDIER

### Équipe permanente

François BEGEAUDEAU, Laetitia CARLONE, Agnès DAVEAU, Lucas IZARD, Laura MEJANE, Marion ONESTA, Manon PAIN, Mélanie ROUX, Julie TANDRAYEN, Jérémie TERRIS, Marie-France VIALET.

### Volontaire Européenne

Deborah LOPP

---

## MJC Luc-la-Primaube

Espace Saint-Exupéry - Place de l'Esplanade - 12450 Luc-la-Primaube

05.65.42.30.33

● accueil@mjc.llp.fr

● www.mjc.llp.fr

f @MJCLLP ● mjc\_llp

---

### L'accueil de la MJC est ouvert...

- En période scolaire

*Le lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h30 - accueil téléphonique uniquement*

*Du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30*

*Le samedi de 9h à 12h30*

- Durant les vacances scolaires

*Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h*



**Un Grand Merci tout particulier à toutes les associations de la commune :  
les associations de parents d'élèves, les comités des fêtes, les clubs sportifs, ... MERCI !**