



A lire attentivement et à  
garder sous la main...

# PROGRAMME DES ACTIVITES 2023-2024

MJC LA MAXE, c'est aussi sur les réseaux  
restez connecté



Mjc La Maxe



mjclamaxe



# SOMMAIRE

p.4	Informations pratiques
p.5	Composition de la MJC
p.6	Edito
p.7	Bibliothèque
P.8	Inscriptions
<b>p. 10 - 12</b>	<b>ACTIVITÉS ENFANTS</b>
p.10	<b>Piscine</b>
p.11	<b>Judo et éveil sportif</b>
p.12	<b>Gym éveil — NOUVEAU</b>
p.12	<b>Atelier dessin — NOUVEAU</b>
<b>p. 13 - 19</b>	<b>ACTIVITÉS ADOS ET ADULTES</b>
p.13	<b>L'Atelier théâtre ados et adultes</b>
p.13	<b>Théâtre Les Didascalies</b>
p.14	<b>Atelier peinture</b>
p.14	<b>Atelier bricolage - Après-midi détente</b>
p.15	<b>Atelier couture</b>
p.15	<b>Badminton ados — NOUVEAU</b>
p.16	<b>Badminton adultes</b>
p.16	<b>Gym Fitness ados et adultes</b>
p.17	<b>Zumba ados et adultes</b>
p.17	<b>Gym Douce</b>
p.18	<b>Gym Pilates</b>
p.19	<b>Hatha-yoga</b>
<b>p. 20 - 22</b>	<b>RÈGLEMENT INTÉRIEUR DU COMPLEXE SPORTIF</b>
<b>p.24</b>	<b>Planning des activités</b>



# INFORMATIONS PRATIQUES

## CARTES D'ADHERENT

La carte d'adhérent est indispensable pour participer aux activités.

Son montant est de :

**8€** pour les enfants

**13€** à partir de 16 ans (nés en 2007 et avant)

La MJC pratiquant la cotisation annuelle, le paiement vous sera demandé en début d'année (possibilité de régler vos activités par 3 chèques débités chaque trimestre en octobre-janvier-avril).

Les activités "sportives" nécessitent obligatoirement un certificat médical pour les enfants et pour les adultes. Les certificats médicaux de moins de 3 ans sont acceptés, à condition de pouvoir certifier qu'il n'y a pas eu de changement au niveau de votre situation médicale.

## PHOTOS

Lors des activités, des photos peuvent être prises et diffusées sur différents supports (site internet de la mairie, journal, blog ou autres) pour la communication de notre association.

**Les personnes qui ne souhaitent pas y figurer sont priées de le faire savoir auprès des responsables.**

## DATE A RETENIR

**Vendredi 10 novembre** : Assemblée générale

## MANIFESTATIONS A VENIR

- **Vendredi 8 septembre 2023** : soirée rugby
- **Samedi 14 octobre 2023** : concert Alchimie
- **Dimanche 12 novembre 2023** : bourse aux jouets
- **Samedis et dimanches : 17, 18, 24 et 25 novembre** : Représentations de l'Atelier Théâtre

# COMPOSITION DE LA MJC

## **La MJC de LA MAXE, c'est**

### **un conseil d'administration avec son bureau**

Présidente : Chantal AQUINO

Trésorière : Régine ELLES

Secrétaire : Sandrine JACQUES

Secrétaire adjointe : Eve-Lyne TRAP

Membre du bureau : Martine DOLLARD

Membre du bureau : Corinne CHARLIER

Membre du bureau : Gisèle FORTMANN

Membre du bureau : Ludivine PEYRISSAGUET

### **et ses assesseurs**

Marie-Laure BOLZINGER

Emmanuelle HATSCH

Martine LECLERE

Catherine PIRAUBE

Jonathan MAUSS

### **Des membres de droit**

Sandrine THOMAS, représentante de la Mairie

Caroline RAVARD, représentante suppléante de la Mairie

Le préfet du département

L'UDMJC

### **Des membres d'honneur**

Michel GORSKI

Gérard MATHIEU

### **et des responsables d'activités**

L'ensemble de ces personnes mettent tout en oeuvre pour vous présenter ce programme et gérer les activités et manifestations tout au long de l'année.

# EDITO

## Changements

Notre rentrée 2023 va voir apparaître certains changements.

Tout d'abord **un nouveau lieu** : nous occuperons à présent **les locaux de la petite maison située place de la Charmille** utilisée jusqu'en juillet dernier par le péricolaire.

On s'y retrouvera pour les réunions de CA, mais aussi pour certaines activités telles la couture, le bricolage, la peinture et une nouvelle activité dessin proposée aux enfants.

**Notre bibliothèque déménage aussi dans cette maison.** Grâce à une équipe de « petites mains » ce déménagement a eu lieu cet été. Un coup de neuf a été apporté aux nouveaux lieux conjointement par le personnel municipal et des bénévoles, très bénévoles, et très bricoleurs. Qu'ils en soient vivement remerciés !

Bien sûr toutes les activités sportives auront lieu **au nouveau complexe**. Excepté le badminton.

On continue avec les changements !

Nous vous proposons cette année **une nouvelle tarification** de nos activités. Elle sera adaptée à chaque famille et proposera **des tarifs dégressifs** si plusieurs personnes au sein de la même « tribu » s'inscrivent aux activités proposées ou si la même personne en pratique plusieurs.

Notre but est de lutter à notre façon contre la cherté de la vie actuelle. Mais aussi d'être plus attractifs et peut-être d'augmenter notre nombre d'adhérents. Nous ne devons pas nous endormir !

Et je peux vous assurer que les déménagements de cet été et toutes les décisions qui ont été prises pour nous rebooster nous ont bien tenus éveillés !

Voilà, vous allez découvrir aussi tout au long de l'année **des soirées d'un genre nouveau**, insufflées par la « jeunesse » qui fait partie de nos élus au CA.

Que cette année de changements soit belle et riche et puissions-nous souvent vous rencontrer dans l'une ou l'autre de ces occasions !

Chantal AQUINO  
Présidente de la MJC.

# BIBLIOTHEQUE adultes et enfants

Notre bibliothèque a déménagé ! Elle occupe maintenant une partie de la maison affectée au périscolaire jusqu'en juillet dernier et qui devient notre maison MJC. Cela a été l'occasion d'un bon désherbage et d'un petit coup de neuf dans ces nouveaux locaux prêts à vous accueillir bientôt.

Un grand merci à toutes les « petites mains » qui ont œuvré pour que ce déménagement se passe au mieux et que les nouveaux locaux soient accueillants et beaux ! Mais rien ne change dans le fonctionnement.

- ◇ Ouverture **un mardi sur deux pendant la période scolaire et une seule fois chaque mois d'été.**
- ◇ Horaires **d'été : 18h – 19h30**  
Horaires **d'hiver : 18h – 19h**
- ◇ L'adhésion est **gratuite** et il n'est **pas nécessaire d'avoir la carte MJC** pour s'inscrire.
- ◇ Les permanences sont assurées par un groupe de bénévoles. De même que l'achat des livres, leur équipement, les enregistrements des emprunts et le rangement.
- ◇ Vous pouvez emprunter **5 livres maximum** dont **2 nouveautés** pour une durée de **4 ou 5 semaines**. Bien sûr il est toujours possible de prolonger l'emprunt.
- ◇ Les suggestions d'achat sont les bienvenues.

Les dates d'ouverture pour la saison prochaine sont les suivantes. Elles vous seront rappelées sur le panneau lumineux et sur panneau-pocket.

- Le mardi 19 septembre 2023 ;
- Les mardis 03 et 17 octobre 2023 ;
- Les mardis 07 et 21 novembre 2023 ;
- Les mardis 05 et 19 décembre 2023 ;
- Les mardis 09 et 23 janvier 2024 ;
- Les mardis 06 et 20 février 2024 ;
- Les mardis 05 mars (vacances scolaires) et 19 mars ;
- Les mardis 02 et 16 avril 2024 ;
- Les mardis 07 et 21 mai 2024 ;
- Les mardis 04 et 18 juin 2024 ;
- Le mardi 02 juillet 2024 ;
- Le mardi 06 août 2024 ;
- Le mardi 03 septembre 2024.



Renseignements : Chantal AQUINO  
Tél : 06 86 00 49 09

# Inscriptions

La cotisation de la carte MJC (**8€/13€**) est à régler une fois **par personne** quel que soit le nombre d'activités pratiquées.

Des tarifs dégressifs sont appliqués lorsque plusieurs activités (**hors piscine**) sont pratiquées par une ou plusieurs personnes d'une même famille (voir fiche d'inscription).

**Les inscriptions définitives seront prises** au complexe sportif (club house de l'Espace Multi-activités) aux dates suivantes :

- \_ **mardi 3 octobre, de 17h à 19h**
- \_ **jeudi 5 octobre, de 18h à 20h**
- \_ **samedi 7 octobre, de 10h à 12h**

**N'oubliez pas le certificat médical (ou le questionnaire de santé), pour les activités sportives. En son absence, aucune inscription ne sera acceptée.**



**NOUVEAUTE: tarification familiale (voir fiche d'inscription au centre du livret)**

ACTIVITE	TARIF plein	avec remise 25%
Atelier Théâtre	145,00	108,75
Badminton ados	20,00	15,00
Badminton adultes 1 séance	20,00	15,00
Badminton adultes 2 séances	30,00	22,50
Bricolage	20,00	15,00
Couture	165,00	123,75
Dessin ados	110,00	82,50
Gym douce	110,00	82,50
Gym éveil 3-6ans	110,00	82,50
Gym fitness	110,00	82,50
Gym pilates 1h vendredi soir	110,00	82,50
Gym pilates 1h15 jeudi matin	127,00	95,25
Hatha yoga	145,00	108,75
Judo	110,00	82,50
Peinture	20,00	15,00
Piscine	110,00	
Théâtre-Didascalies	100,00	75,00
Zumba	110,00	82,50

# ACTIVITES ENFANTS

## PISCINE

L'activité « PISCINE » est ouverte aux enfants à partir de la grande section de maternelle. Elle reprendra le **mercredi 13 septembre**, aux horaires suivants :

- Départ du bus : **12h50**
- Retour du bus : **15h00**

Le programme :

- ½ heure de cours
- ½ heure de jeux libres



Prévoir dans **un sac de sport** : **un maillot et un bonnet de bain, une serviette** et si votre enfant le souhaite, une paire de lunette de piscine. Les enfants n'auront pas besoin de produit d'hygiène (shampooing, gel douche...) ni de goûter (il est interdit de manger dans le bus).

Pour le bon fonctionnement de cette activité nous avons **besoin de parents, pour accompagner** les enfants à tour de rôle. Merci d'avance pour votre implication dans cette activité.

**Un certificat médical, précisant l'activité** est **obligatoire** lors de l'inscription (**à défaut, les cours de l'enfant seront suspendus**).

Tarif 110€ + carte MJC, **avec un certificat médical**.

Renseignements : Jonathan MAUSS

Tel : 06.19.86.91.93

## **JUDO ET EVEIL SPORTIF**

Pour les enfants dès la moyenne section de maternelle, un éveil sportif avec des petits jeux, un travail sur la motricité pour arriver en douceur à la pratique du judo. Pour les plus grands, des cours pour s'épanouir dans son sport favori.

Rendez-vous pour **tous les judokas le mardi 12 septembre de 17h à 17h45** au complexe sportif, dans le dojo de l'Espace Multi-Activités, pour une séance commune afin de constituer les groupes.

Les groupes commenceront à partir du mardi 19 septembre, au dojo du complexe sportif :

Groupe 1 (débutants)	:	de 16h45 à 17h30
Groupe 2	:	de 17h30 à 18h30

La **licence** d'affiliation à la fédération de judo (**environ 20 €**) est **obligatoire** pour tous, quel que soit le niveau.

**Rappel : le certificat médical est obligatoire dès l'inscription (à défaut, les cours de l'enfant seront suspendus). Il doit y être précisé toutes les activités sportives nécessitant une licence pratiquées par l'enfant**

*Tarif : 110€ + carte MJC + licence, avec un certificat médical.*

Renseignements : Sandrine THOMAS

Tel : 06.88.01.29.34





## GYM EVEIL

La MJC propose une nouvelle activité GYM EVEIL destinée aux enfants âgés de **3 à 6 ans**.

Encadrée par Anne, professeur de gym et fitness, les enfants inscrits à cette activité pourront explorer des parcours leur permettant de développer leur motricité.

**Chaque enfant doit être accompagné impérativement d'un parent pendant toute la durée de l'activité.**

Rendez-vous tous les **lundis** à partir du **11 septembre 2023 de 17h45 à 18h30** pour tous les enfants intéressés.

Tarif 110€+ carte MJC, **avec un certificat médical**

Renseignements : Ludivine PEYRISSAGUET

Tel : 06 76 87 90 38



## ATELIER DESSIN

Avec Néo, les jeunes Maxois vont découvrir et apprendre les bases du dessin. Axé sur le dessin au crayon, ils apprendront à dessiner des personnages, de la BD, du manga, les nuances de couleurs et d'autres techniques. Néo fera évoluer son cours au grès des niveaux et attentes des participants.

Matériel à prévoir : Feuilles à dessin, crayons de papier, crayons de couleur, taille-crayon, feutres liners (pointe moyenne), gomme, équerre et règle.

Ouvert aux enfants de **8 à 13 ans**.

**Démarrage de l'activité le vendredi 15 septembre, de 17h15 à 18h15 à la maison de la MJC** (anciennement périscolaire, jour et horaires susceptibles d'évoluer).

Tarif : 110 € + carte MJC

Renseignements : Chantal AQUINO

Tel : 06 86 00 49 09



# ACTIVITES ADOS ET ADULTES

## L'ATELIER THEATRE

L'atelier se retrouve tous les **mercredis soirs de 20h30 à 22h30** à la salle polyvalente. **Reprise le mercredi 13 septembre**

Douze ans d'existence, et déjà quatorze spectacles pour la troupe de l'Atelier-Théâtre ! Des formes diverses qui vont de la représentation théâtrale proprement dite au florilège de sketches, en passant par la soirée contes, les membres de l'atelier-théâtre ne se refusent aucun style.

N'hésitez pas, rejoignez-nous, quel que soit votre âge (**à partir de 14 ans**), avec ou sans expérience théâtrale, il suffit que vous ameniez votre bonne humeur, votre désir de bien faire, et vous verrez que le théâtre est à la portée de tous et que sa pratique vous procurera une quantité incroyable de satisfactions, dont celle de vous dépasser !

Tarif : 145 € + carte MJC

Renseignements : Corinne CHARLIER

Tel : 06.61.10.72.21



## THEATRE "Les Didascalies"

Les **mardis soirs de 20h40 à 22h30** à la salle polyvalente.

Les comédiens de la troupe « Les Didascalies » repartent avec enthousiasme pour une nouvelle année de répétitions.

**Première séance le mardi 12 septembre à 20h40.**

Tarif : 100 € + carte MJC

Renseignements : Corinne CHARLIER

Tel : 06.61.10.72.21



Si vous souhaitez apporter votre aide bénévole à la réussite de ce spectacle en réalisant un certain nombre de tâches précieuses (conception et réalisation des décors, des costumes, prise en charge de la

## ATELIER PEINTURE

L'atelier d'expression artistique reprendra tous **les lundis de 14h30 à 17h00** à la maison de la M.J.C (anciennement périscolaire).

La reprise se fera **le lundi 18 septembre**.

Les activités proposées, selon le goût de chacun et chacune, sont la peinture à l'huile, à l'acrylique, de l'aquarelle, du dessin, du pastel. Nous sommes en autonomie, nous nous aidons et nous nous corrigeons mutuellement. Il n'y a pas de professeur.

Ces séances se dérouleront en toute convivialité avec un grand plaisir de partager des techniques, des procédés, des expériences diverses. Il vous faudra apporter votre matériel.

Vers 16h00, nous prenons un petit goûter et un café apporté chacun son tour.

*Tarif : 20 € + carte MJC*

Renseignements : Martine LECLERE

Tel : 06.62.59.49.90



## ATELIER BRICOLAGE, APRES-MIDI DETENTE

L'activité reprendra tous **les jeudis de 14h00 à 17h00** à la maison de la M.J.C (anciennement périscolaire).

La reprise se fera **le jeudi 21 septembre**.

Vers 16h00, nous prenons un petit goûter et un café apporté chacun son tour.



*Tarif : 20 € + carte MJC*

Renseignements : Martine LECLERE

Tel : 06.62.59.49.90

## ATELIER COUTURE

Les **mercredis de 13h30 à 16h30**, Céline SEURET, couturière, continue d'animer cet atelier. Première séance le **13 septembre**, à la maison de la M.J.C (anciennement périscolaire).

Quelque soit votre niveau, venez avec vos envies, vos idées, vos projets. Céline apporte également des magazines, livres, documents pour réaliser vêtements, accessoires...

Peut-être pas pour la première séance, mais pour les autres si nécessaire, venir avec sa machine à coudre + rallonge, ainsi que du petit matériel (ciseaux, fils, mètre...).

Tarif : 165 € + carte MJC

Renseignements : Marie-Laure BOLZINGER  
Tel : 06.64.10.33.14



## BADMINTON ADOS (10 à 16 ans)

Les jeunes ados Maxois auront la possibilité de pratiquer un sport de raquette. Avec Mathieu, entraînements et matchs dans la bonne humeur seront au programme. Il saura les encadrer et leur apporter son expérience. Toute l'année (hors vacances scolaires), les ados de la Maxe bénéficieront d'une heure par semaine pour s'évader et se défouler dans une activité qui leur est dédiée.

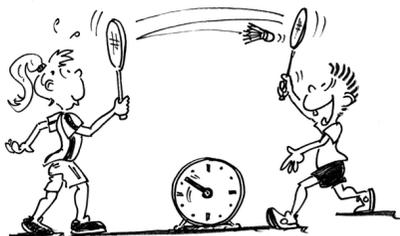
Les séances se dérouleront les jeudis de 18h à 19h, à partir du **14 septembre**, à la grande salle polyvalente.

Matériel nécessaire : raquette de badminton, chaussures propres.

**Rappel** : le certificat médical est obligatoire.

Tarif : 20 € + carte MJC

Renseignements : Mathieu Ferry  
Tel : 06 66 51 67 21



## **BADMINTON ADULTE**

Pour tous les amateurs de badminton, nous vous proposons de nous retrouver **les lundis** et **les jeudis de 20h à 22h** à la salle polyvalente. Sans professeur, mais avec toute notre bonne humeur, nous ferons des entraînements simples et des petits matchs pour le plaisir de jouer ensemble.

Rendez-vous à partir du **lundi 11 septembre** et du **jeudi 14 septembre**.

**Rappel : le certificat médical est obligatoire.**

Tarifs : 1 séance par semaine, 20 € + carte MJC

2 séances par semaine, 30 € + carte MJC

Renseignements : Jean-Yves ALLAIN

Tel : 06.13.62.27.29



## **GYM FITNESS**

Toujours avec Anne, prof diplômée de fitness.

Un programme différent et varié chaque semaine mêlant cardio, musculation, renforcement musculaire, Pilates, relaxation, avec des élastibandes, des poids ou sans rien. Le tout toujours en musique et surtout dans la bonne humeur.

Les cours reprendront le **jeudi 14 septembre de 20h15 à 21h15**, au complexe sportif, Espace Multi-Activités.

Cette activité s'adresse à tous dès 14 ans.



**Rappel : le certificat médical est obligatoire.**

Tarif : 110 € + carte MJC

Renseignements : Sandrine JACQUES

Tél. : 06.46.28.80.37

## **ZUMBA**

La zumba reprend pour les plus de **14 ans**, toujours avec Anne, prof de zumba et de fitness.

La zumba mélange la danse et le fitness, sur des musiques d'inspiration latine. Un programme dynamique, amusant et accessible à tous.

La reprise aura lieu le **lundi 11 septembre**.

Rendez-vous les **lundis de 18h45 à 19h45**, au complexe sportif, Espace Multi-Activités.

**Rappel** : Un certificat médical est nécessaire pour s'inscrire à cette activité.

Tarif : 110 € + carte MJC

Renseignements : Catherine PIRAUBE LAPAQUE

Tel : 06 60 85 07 92



## **GYMNASTIQUE DOUCE**

Les cours reprendront les **mardis de 9h30 à 10h30**. Les séances seront assurées par Anne Marincaut.

La gym douce est à la portée de tous. Elle permet d'acquérir, d'entretenir, d'améliorer et de conserver : mobilité, souplesse, musculation, rythme d'effort, équilibre et mémoire.

Les cours sont adaptés avec du matériel (bracelets lestés, élastibandes, cerceaux, ballons mous, steps), le tout dans une ambiance sympathique et en musique.

Les séances reprendront le **mardi 12 septembre**, au complexe sportif, Espace Multi-Activités.

Les nouvelles recrues seront les bienvenues.



**Rappel** : Un certificat médical est nécessaire pour s'inscrire à cette activité

Tarif : 110 € + carte MJC

Renseignements : Madeleine FONTAINE

Tel. : 07.85.56.01.60

## GYM “PILATES”

Le Pilate est une méthode de renforcement musculaire visant à harmoniser et affiner la silhouette, à connaître davantage son corps afin de mieux le contrôler.

Intérêts : travailler les muscles profonds du corps afin d'améliorer la posture, pour le ramener dans un alignement idéal et lutter contre le mal de dos. On obtient aussi force, souplesse et mobilité, tout en se concentrant sur la respiration.

2 créneaux horaires vous sont proposés, au complexe sportif, Espace Multi-Activités :



\_ le **jeudi matin de 9h à 10h15** à partir du **jeudi 14 septembre**, avec Karine TEMPEL

\_ le **vendredi soir de 20h à 21h**, à partir du **vendredi 15 septembre** avec Anne MARINCAUT

**Consignes : Apporter soit son tapis, soit une large serviette pour recouvrir les tapis disponibles au complexe sportif.**

Quelques conseils : porter des vêtements confortables, apporter un coussin.

**Rappel : Un certificat médical est nécessaire pour s'inscrire à cette activité**

*Tarifs : séances du jeudi, 127 € + carte MJC  
séances du vendredi, 110 € + carte MJC*

Renseignements : Martine DOLLARD (séance du jeudi)

Tel : 06.42.40.32.05

Pilates



Ludivine PEYRISSAGUET (séance du vendredi)

Tel : 06 76 87 90 38

Catherine PIRAUBE (séance du vendredi)

Tel : 06 60 85 07 92

## **HATHA-YOGA**

Les cours sont dispensés par Aurélien et auront lieu les **mercredis de 19h00 à 20h30**, au complexe sportif, Espace Multi-Activités.

La personne qui pratique le yoga renforce sa force physique, gère son stress, se réharmonise par les postures, la respiration, la relaxation.



Une règle d'or : ne jamais avoir mal. Petit à petit, avec la maîtrise de la respiration, on va de plus en plus loin dans les exercices et on progresse en souplesse. C'est un art de vivre qui améliore la qualité de vie.

**Apporter soit son tapis, soit une large serviette pour recouvrir les tapis disponibles au complexe sportif.**

Quelques conseils : porter des vêtements confortables, apporter un coussin et une couverture.

Venez nous rejoindre à partir du **mercredi 13 septembre**.

**Rappel :** Un certificat médical est nécessaire pour s'inscrire à cette activité.

*Tarif : 145 € + carte MJC*

Renseignements : Martine DOLLARD

Tel : 06.42.40.32.05

**REGLEMENT INTERIEUR DE L'ASSOCIATION MJC  
POUR LES ACTIVITES AU SEIN DU COMPLEXE SPORTIF  
ADOPTÉ PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION DU 20 juin 2023**

## **Préambule**

Le présent règlement intérieur est établi afin de définir les conditions d'utilisation des espaces mis à disposition par la Mairie au sein du complexe sportif situé Rue de la Vacquinière à La MAXE (57140) (ci-après désigné le « Complexe sportif »).

Il s'applique à l'ensemble des membres et adhérents de la MJC dans le cadre des activités se déroulant dans l'enceinte du Complexe sportif.

Les espaces du Complexe sportif mis à disposition de la MJC pour les activités proposées par cette dernière sont les suivants :

- Un parking situé aux abords du bâtiment du Complexe sportif,
- Une salle de sport avec un espace de rangement pour le matériel sportif de la MJC,
- Un dojo avec un espace de rangement pour le matériel sportif de la MJC,
- Un local bureau (à côté du dojo),
- Un club-house avec un bar équipé d'un réfrigérateur, d'un four, d'un four micro-onde, et d'un écran de visionnage,
- Un vestiaire composé d'un vestiaire homme et d'un vestiaire femme, chaque vestiaire disposant de douches,
- Des toilettes,
- Et un espace de rangement des effets personnels comprenant des casiers.

Les locaux sont mis à la disposition de la MJC et de ses adhérents pour un usage exclusif des activités proposées par la MJC.

Il est précisé que le clubhouse, les vestiaires, les toilettes et les casiers sont mis à la disposition de plusieurs associations pour un usage partagé entre leurs adhérents.

## **Article 1<sup>er</sup> : Accès au complexe sportif**

### **1.1 Accès au parking et stationnement**

Un parking destiné au stationnement des véhicules est situé à proximité des locaux mis à disposition de la MJC.

Les adhérents s'engagent à respecter les règles de stationnement sur le parking et de laisser libre en permanence les voies de sécurité telles que les voies d'accès pompiers.

### **1.2 Accès au bâtiment**

L'accès aux locaux sera réalisé en présence d'un responsable d'activité, porteur du badge d'accès au bâtiment et à la salle de sport concernée.

### **1.3 Les animaux**

L'accès au bâtiment du Complexe sportif est strictement interdit aux animaux.

## **Article 2 : Utilisation des installations**

### **2.1 Les vestiaires**

Les adhérents peuvent utiliser les vestiaires mis à disposition et pourront déposer leurs affaires personnelles dans les casiers prévus à cet effet.

Les adhérents doivent récupérer leurs affaires après leur séance de sport afin de laisser les vestiaires et casiers vides et accessibles aux autres usagers.

Les affaires personnelles sont sous la seule responsabilité de leur propriétaire.

### **2.2 Les sanitaires**

Pour l'usage des douches, les adhérents devront se munir de leur propre produit d'hygiène et serviette qu'ils devront récupérer avant de quitter le bâtiment.

Les adhérents s'engagent à laisser les douches et les toilettes, après leur usage, dans un état de propreté correcte.

### **2.3 La salle de sport et la salle du dojo**

L'accès à la salle de sport et au dojo doit obligatoirement être réalisé avec des chaussures de sport propres, adaptées et utilisées exclusivement à un usage en salle. Les chaussures à semelle caoutchouc noir sont à proscrire.

### **2.4 Matériels et équipements mis à disposition**

Le complexe sportif est doté de matériels (notamment les chaises) mis à la disposition des adhérents uniquement dans le cadre des activités sportives pratiqués au Complexe Sportif.

L'ensemble des matériels et équipements mis à la disposition par la Mairie devront être utilisés uniquement dans le bâtiment du Complexe sportif. Seul le matériel spécifiquement prévu à un usage extérieur peut être utilisé en dehors du bâtiment (tel que des tables et bancs en bois).

Ils devront être restitués en bon état d'usage et rangés dans les espaces prévus à cet effet.

### **2.5 Règles de bonne conduite**

Dans l'enceinte du Complexe sportif, les adhérents s'engagent à se comporter selon des règles de respect, de politesse et de courtoisie afin de permettre le bon déroulement des activités en cours.

Les adhérents s'engagent à agir dans le respect des locaux et des équipements mis à disposition pour les maintenir dans un bon état de propreté et d'utilisation.

Les objets trouvés doivent être remis au responsable de l'activité, qui le remettra en Mairie afin de permettre une restitution au propriétaire concerné.

## **Article 3 : Propreté**

Les adhérents s'engagent à préserver la propreté des installations, à respecter les règles du tri des déchets, à les déposer dans les points d'apport volontaire situés à proximité.

Dans le Complexe sportif et à ses abords, il est formellement interdit de jeter des débris quelconques (papiers, chewing-gum, canettes, bouteilles, etc.) en dehors des poubelles.

#### **Article 4 : Sécurité**

En cas de nécessité, une trousse de premiers soins se trouve dans chaque salle.

Un défibrillateur est disponible à l'extérieur du bâtiment à proximité de la chaufferie.

Le bâtiment du Complexe sportif est équipé d'éléments de sécurité, notamment d'extincteurs, dont la modification et le déplacement sont strictement interdits.

Le Complexe sportif est également équipé d'un système d'alarme et d'un système de vidéosurveillance dans tout le bâtiment et ses abords.

#### **Article 5 : Responsabilité**

La Mairie et la MJC déclinent toute responsabilité notamment :

- en cas de détérioration, de perte ou de vol survenant dans les vestiaires ou les espaces de rangements;
- en cas d'accidents corporels résultants d'une utilisation non-conforme des installations à la réglementation en vigueur ;
- en cas d'accidents corporels résultants du non-respect, délibéré ou non, du présent règlement ;
- en cas d'accidents corporels résultants de comportements notoirement dangereux ou à risques.

Les adhérents sont responsables des dommages causés aux installations de leur fait, et les frais de remise en état sont à leur charge.

#### **Article 6 : Discipline**

En cas de manquement grave au présent règlement intérieur par un adhérent, la MJC se réserve le droit de prendre des mesures disciplinaires à l'encontre de l'adhérent responsable pouvant aller jusqu'à son exclusion.

La Mairie se réserve le droit d'interdire l'accès au Complexe sportif à un ou plusieurs adhérents de l'Association si elle constate des actes ou des comportements inadaptés nuisant aux intérêts des parties.

#### **Article 7 : modification du règlement**

La MJC se réserve le droit de modifier le présent règlement intérieur.



## Planning des activités à la salle polyvalente

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>Badminton adulte</b> 20h – 22h Responsable : Jean-Yves ALLAIN 06 13 62 27 29</p>	<p><b>Théâtre Les Didascalies</b> 20h40 – 22h30 Responsable : Corinne CHARLIER 06 61 10 72 21</p>	<p><b>Piscine</b> A partir de la grande section 12h50 – 15h Responsable : Jonathan MAUSS 06 19 86 91 93</p> <p><b>Atelier théâtre</b> dès 14 ans 20h30 – 22h30 Responsable : Corinne CHARLIER 06 61 10 72 21</p>	<p><b>Badminton ados</b> 10 à 16 ans 19h – 20h Responsable : Mathieu FERRY 06 66 51 67 21</p> <p><b>Badminton adulte</b> 20h – 22h Responsable : Jean-Yves ALLAIN 06 13 62 27 29</p>	

## Planning des activités à la maison de la M.J.C.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>Atelier peinture</b> 14h30 – 17h Responsable : Martine LECLERE 06 62 59 49 90</p>	<p><b>Bibliothèque</b> 18h – 19h/19h30 <i>1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi du mois</i> Responsable : Chantal AQUINO 06 86 00 49 09</p>	<p><b>Atelier couture</b> 13h30 – 16h30 Responsable : Marie-Laure BOLZINGER 06 64 10 33 14</p>	<p><b>Atelier bricolage</b> 14h – 17h Responsable : Martine LECLERE 06 62 59 49 90</p>	<p><b>Atelier dessin</b> 8 à 13 ans 17h15 – 18h15 Renseignement : Chantal AQUINO 06 86 00 49 09</p>

## Planning des activités au complexe sportif, Espace Multi-Activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>Eveil à la gym</b> De 3 à 6 ans 17h45 – 18h30 Responsable : Ludivine PEYRISSAGUET 06 76 87 90 38</p> <p><b>Zumba</b> à partir de 14 ans 18h45 – 19h45 Responsable : Catherine PIRAUBE 06 60 85 07 92</p>	<p><b>Gym douce</b> 9h30 – 10h30 Responsable : Madeleine FONTAINE 07 85 56 01 60</p> <p><b>Judo groupe 1</b> 16h45 – 17h30 <b>Judo groupe 2</b> 17h30 – 18h30 Responsable : Sandrine Thomas 06 88 01 29 34</p>	<p><b>Hatha yoga</b> 19h – 20h30 Responsable : Martine DOLLARD 06 42 40 32 05</p>	<p><b>Gym Pilates</b> 9h – 10h15 Responsable : Martine DOLLARD 06 42 40 32 05</p> <p><b>Gym fitness</b> à partir de 14 ans 20h15 – 21h15 Responsable : Sandrine JACQUES 06 46 28 80 37</p>	<p><b>Gym Pilates</b> 20h – 21h Responsable : Catherine PIRAUBE 06 60 85 07 92 Ludivine PEYRISSAGUET 06 76 87 90 38</p>