

SAISON 2024 - 2025

ACTIVITES - STAGES - CENTRE SOCIAL
BIBLIOTHÈQUE - SECTEUR JEUNESSE
MANIFESTATIONS - SIJ



Après les Jeux, continuons d'ouvrir grand nos yeux !

Pour cette nouvelle saison 2024 – 2025, les Centres Paris Anim' vous ouvrent le champ des possibles, avec tout un ensemble d'activités sportives, culturelles et de loisirs. Autant d'invitations à la découverte et à l'étonnement qui favorisent la mixité, le partage et la convivialité dont nous avons tant besoin au quotidien.

De 7 à 77 ans, ces lieux d'éducation populaire sont le terrain d'apprentissages multiples qui permettent aux enfants de s'émerveiller et aux grands enfants de le rester.

Pour les jeunes de 16 à 25 ans tout particulièrement, les Centres Paris Anim' sont des lieux d'opportunités où des professionnels vous épaulent dans la réalisation de vos projets et de vos engagements. Que vous souhaitiez créer une association, amorcer un projet professionnel ou partir en vacances, vous pourrez y être informé·es et accompagné·es dans vos démarches comme dans la sollicitation de nombreuses aides de la Ville de Paris telles que Quartiers Libres et Paris Jeunes Vacances.

Au-delà des activités courantes présentées dans cette brochure – pour lesquelles les étudiant·es, apprenti·es, volontaires en service civique ou bénéficiaires de la garantie jeune bénéficient d'un tarif spécifique – les Centres Paris Anim' sont des lieux de service public et de proximité qui font, toute l'année, la part belle à la création, la solidarité et la coopération. Ici le sport, la musique, la danse ou le théâtre stimulent l'imaginaire et forgent les consciences citoyennes pour agir sur le monde qui nous entoure.

Dans nos quotidiens rythmés par les impératifs et les urgences, les Centres Paris Anim' sont des espaces essentiels de respiration et de temps libre qui font vivre cette réponse du renard au Petit Prince : « *C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante* ».

Belle saison à toutes et à tous !

Hélène BIDARD

Adjointe à la Maire de Paris

Chargée de l'égalité femme-homme et de la jeunesse et de l'éducation populaire



La saison qui vient de s'achever a été marquée par le déménagement provisoire du Centre Paris Anim' dans les locaux de la cité Souzy. Je veux remercier très chaleureusement l'ensemble des équipes de la MJC pour leur implication qui a permis d'ouvrir cet équipement dans les meilleures conditions possibles. Tout au long de l'année ils ont su s'adapter et innover pour vous proposer des activités et un accueil de qualité.

Cette année marque également un changement pour l'association gestionnaire puisque Marie-France Kandin a souhaité passer le flambeau, après 17 ans de présidence. Je voudrais lui rendre hommage pour son engagement et féliciter le nouveau président Yves Ben Ayoun qui saura, j'en suis certain, continuer à porter les valeurs de l'association Mercœur avec toujours la même ambition : vous proposer un service public de proximité et de qualité.

Cette année sera donc une année pleine au 5 cité Souzy. Avec plus de 50 activités différentes et plus de 150 heures d'ateliers hebdomadaire, vous trouverez forcément celle qui vous convient.

Je vous invite donc à venir nombreux profiter des activités et de la programmation du Centre Paris Anim' Mercœur pour la saison à venir !

François VAUGLIN

Maire du 11^e arrondissement



Le mot du président

Voilà déjà une année que nous avons investi nos locaux provisoires de la cité Souzy, le temps, nous l'espérons le plus bref possible, de revenir rue Mercœur dans des locaux flambants neufs. Cet emménagement n'a pas été de tout repos tant il a fallu adapter ce local aux besoins d'un centre Paris Anim'. Merci donc à toute l'équipe professionnelle du centre et aux bénévoles de l'association pour avoir œuvré de concert avec les services de la Ville pour mettre en sécurité et adapter les salles de classes en salles d'activités. Nous nous efforcerons cette saison à améliorer l'accueil des usagers aussi bien lors des inscriptions que tout au long de l'année.

Désormais, vous pourrez découvrir à travers cette brochure de présentation pour la saison 2024-2025, la large palette d'activités, d'événements culturels et festifs et d'actions auprès des jeunes que nous vous avons préparés. Pas moins de 80 activités et stages différents autour de 9 grandes thématiques sont proposés aux enfants, adolescents et aux adultes.

Nous ne désertons pas complètement le quartier Roquette puisque nous avons installé une antenne square Rajman pour continuer nos actions d'accompagnement à la scolarité, tous les jours, du CP à la 3ème.

Ainsi, outre les activités classiques du centre, nous continuons nos actions collectives vers les familles, (aide à la parentalité, animations culturelles et pratiques sorties culturelles), vers les seniors (activités de remise en forme, ateliers d'écriture, stages de danse...) pour développer les solidarités et rompre l'isolement de certains publics. Sans oublier nos ateliers socioculturels (Ateliers sociolinguistiques, permanences écrivain public pour les démarches personnelles, courriers administratifs, accès aux droits, aide juridictionnelle...)

La jeunesse reste notre priorité, c'est pourquoi, nous renforcerons notre action cette saison en proposant une large gamme d'activités, de stages ou de séjours dans l'espace jeune mais aussi la possibilité pour tous les moins de 26 ans de profiter du SIJ, structure qui relaie les différents dispositifs mis en place pour un accès à la Santé, la culture, le sport, les formations...

Enfin, vous signaler l'accès pour tous à notre espace numérique aussi bien pour réaliser un CV, pour accéder à l'apprentissage informatique ou rechercher un emploi.

N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site ou à contacter nos animateurs pour découvrir nos événements, nos bons plans ou nos stages tout au long de l'année.

Je vous souhaite une saison pleine de vie, de passions à partager et d'envies à réaliser.

Yves BEN AYON

Président de l'association MJC Paris-Mercœur,
gestionnaire du Centre Paris Anim' Mercœur



Sommaire

- 2 - 3 Edito
 - 4 Le centre Mercoeur
 - 5 L'association MJC Paris-Mercoeur
 - 6 - 7 Modalités d'inscription et grilles tarifaires
 - 8 - 9 Conditions générales
-

vos activités

- 10 - 11 Danses
 - 12 - 13 Arts du spectacle
 - 14 - 15 Arts plastiques et décoratifs et activités manuelles
 - 16 - 17 Musique, jeux de l'esprit
 - 18 - 19 Techniques et scientifiques
 - 20 - 21 Langues
 - 22 - 23 Activités de mise en forme
 - 24 - 25 Activités sportives
 - 26 - 27 Stages
-

- 28 Le centre social
 - 29 Le pointcyb
 - 30 Le secteur jeunesse
 - 31 La SIJ
-

- 32 - 33 Les événements
- 34 La bibliothèque / L'équipe
- 35 L'oeil dans le rétro / Notes



Centre
Mercoeur

Le centre Paris Anim' Mercoeur est un espace géré dans le cadre d'un marché public signé entre la Mairie de Paris et l'**association de la Maison des Jeunes et de la Culture Paris-Mercoeur** pour la période allant du 1er septembre 2018 au 31 août 2024. Ce contrat est actuellement prolongé jusqu'en 2026 par un avenant suite au déménagement des locaux pendant la période de rénovation du centre au 4 rue Mercoeur.

Le centre Mercoeur, à l'instar des 50 centres parisiens, a pour objectif de proposer aux parisiennes et parisiens, un espace dédié à la promotion d'activités socioculturelles (artistiques, sportives, loisirs, de découvertes), au suivi et à l'accompagnement de la jeunesse, de mettre à disposition un espace de vie sociale qui favorise les démarches de projets individuels ou collectifs des habitants.

Depuis 2018, le centre Paris Anim' Mercoeur s'est vu attribué par la CAF de Paris le **Label centre social**. Cette particularité ajoutée à la gestion du centre Paris Anim' permet la mise en place de nombreuses actions d'accompagnement (Cf. p. 28).

Pour la saison 2024/2025, le centre Mercoeur fonctionne du lundi 26 août 2024 au jeudi 31 juillet 2025 et ses activités ont lieu entre le lundi 16 septembre 2024 et le samedi 28 juin 2025 (hors vacances scolaires), sur la base de 30 séances garanties. Pendant les vacances scolaires et les week-ends de nombreux stages sont organisés en direction des publics enfants, adolescents et adultes. Le centre sera fermé au public les jours fériés du calendrier scolaire.

Tous les espaces du centre sont constitués de salles adaptées et équipées en matériel de qualité pour lesquelles nous apportons le plus grand soin en entretien et la plus grande vigilance en matière de sécurité.

Le centre Mercoeur c'est :

- Des activités et des stages toute la saison
- Des événements et des manifestations
- Un centre social (accompagnement scolaire, inclusion numérique, sorties familles, écrivain public, des ateliers sociolinguistiques)
- Une structure d'information jeunesse
- Un secteur jeunesse
- Une bibliothèque
- Des actions et des animations hors les murs

Notre association est née du fruit de la réflexion entre un collectif d'habitants et la préfète de Paris. Inauguré en 1962, le centre Paris Anim' Mercoeur est le premier centre construit par la ville de Paris et confié à la gestion d'une association.

Comme toute association, son action repose sur l'implication de ses membres. Tout usager a la possibilité de devenir adhérent en s'acquittant d'une cotisation annuelle qui lui donne droit à participer pleinement à la vie démocratique de l'association.

Tarif de l'adhésion annuelle : 5€ pour les - de 26 ans, 10€ pour les plus de 70 ans, 12€ pour les adultes et 20€ pour les familles (valable du 1er septembre 2024 au 31 août 2025)

L'ASSOCIATION MJC PARIS-MERCOEUR C'EST :

Un projet associatif pour le développement et l'animation du quartier Léon Blum, et plus spécifiquement le quartier Roquette.

Des bénévoles investis dans le portage et l'accompagnement des actions du centre (Accompagnement scolaire, composteur, bibliothèque, ciné-Léon, actions familles)

La mise en place d'activités, d'animations, stages, événements (le jeu de piste du 11ème arrondissement, stages happy dance et bricolage, activités créatives parents/enfants, tenue du bar)

Pouvoir bénéficier d'activités, de sorties à des tarifs préférentiels.

ADHÉRER À L'ASSOCIATION MJC PARIS-MERCOEUR C'EST :

Se sentir concerné par la vie associative de son quartier ;

Lui donner force et représentativité en tant qu'acteur de la démocratie locale ;

Contribuer directement à la construction et à l'application du « Projet Associatif » ;

Pouvoir s'exprimer sur le fonctionnement de la structure, les orientations, les activités... Et ainsi pouvoir voter et présenter sa candidature lors des Assemblées Générales.

Pouvoir s'engager activement et participer aux instances délibératives et décisionnelles de la structure (Conseil d'Administration, Bureau, Commissions...).

Garantir le fonctionnement démocratique et pluraliste de la structure.

COMMENT PARTICIPER, DONNER SON AVIS ?

Prendre l'adhésion : C'est le 1er stade d'implication dans la vie de l'association. En plus d'être un soutien financier, cette adhésion est aussi une approbation de son projet associatif. Soutenue par de nombreux adhérents, elle est davantage reconnue et légitimée en tant qu'acteur de la démocratie locale (Cf. ci-dessus adhérer).

Devenir bénévole dans le cadre de l'accompagnement à la scolarité (Cf. p.28), de la bibliothèque (Cf. p.34), ou lors d'un événement régulier ou exceptionnel organisé par l'association MJC Paris-Mercoeur tout au long de la saison.

Participer à l'Assemblée Générale annuelle. L'Assemblée générale est un temps d'échanges et de débats ouverts à tous les usagers du centre et aux adhérents. Organisée une fois par an, entre le Conseil d'Administration, la direction du centre, les adhérents et les usagers, elle permet de rendre compte et de faire le bilan de l'exercice précédent mais aussi de faire un point sur le fonctionnement du centre et les orientations de l'association.

Rejoindre une commission ou un groupe de travail organisé par l'association MJC Paris-Mercoeur ou en proposer.

VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Yves **BEN AYOUN**, président. Marie-France **KANDIN**, vice-présidente

Florence **TISSOT**, trésorière. André **KROL**, trésorier-adjoint. Karine **GALDRAT**, secrétaire générale. Annick **BORISSOFF**, secrétaire adjointe. Bernard **ROCH**, membre fondateur.

Les administrateur.rice.s

Martine **DESLOUIS**. Aude **HAPIOT**. Josette **KEFALAS**. Annie **KREMPF**. Yacine **MAHIA**. Yves **PLOUHINEC**. Julien **SCHMITT**. Monique **YUNG**.

S'inscrire au centre Mercœur



Pour les activités sportives et de mise en forme, il est nécessaire en début de saison de remplir un **formulaire de non contre indication à la pratique sportive**.

Moyens de paiement

- Chèque
- Espèces (maximum 300 €)
- Prélèvement automatique pour paiement en 3 fois (se munir d'un RIB)
- ANCV (chèques-vacances et coupons-sports)
- CB

Particularités

Autres possibilités de paiement : ANCV

Attention : les tickets loisirs ne sont pas un moyen de paiement.

Un justificatif du montant payé sera fourni au règlement de l'activité; charge à l'utilisateur de se faire rembourser par la CAF.

Contact paiement : contact@mercoeur.asso.fr

Calculer son quotient familial

Revenu fiscal de référence / 12 mois

Le nombre de parts indiqué sur la feuille d'imposition

Exemple : $24\ 000 / 12 = 2000 / 2$ (nombre de parts) = $1000 = Q\ 5$

Justificatif à fournir pour déterminer votre QF (au choix)

- Notification de tarifs de la CAF de moins de 3 mois **ou**
- Notification de tarifs de la caisse des écoles de moins de 3 mois **ou**
- Dernier avis d'imposition disponible **ou**
- Attestation pôle emploi - RSA **ou**
- Carte étudiant

QUOTIENT FAMILIAL	TRANCHES TARIFAIRES
Inférieur ou égal à 234 €	QF1
Inférieur ou égal à 384 €	QF2
Inférieur ou égal à 548 €	QF3
Inférieur ou égal à 959 €	QF4
Inférieur ou égal à 1370 €	QF5
Inférieur ou égal à 1900 €	QF6
Inférieur ou égal à 2500 €	QF7
Inférieur ou égal à 3333 €	QF8
Inférieur ou égal à 5000 €	QF9
Supérieur à 5000 €	QF10

Tarifs horaires

Moins de 26 ans

Plus de 26 ans

Durée hebdomadaire

	QF1		QF2		QF3		QF4		QF5	
45'	85,40 €	92,60 €	91,90 €	99,60 €	132,60 €	143,70 €	183,70 €	199,20 €	236,00 €	255,90 €
1h00	92,60 €	99,60 €	99,60 €	107,30 €	143,70 €	154,70 €	199,20 €	214,30 €	255,90 €	275,60 €
1h15	99,60 €	106,80 €	107,30 €	114,90 €	154,70 €	165,90 €	214,30 €	229,80 €	275,60 €	295,40 €
1h30	106,80 €	113,90 €	114,90 €	122,60 €	165,90 €	176,90 €	229,80 €	245,10 €	295,40 €	315,10 €
2h00	121,10 €	128,10 €	130,40 €	138,00 €	188,00 €	199,00 €	260,40 €	275,80 €	334,80 €	354,50 €
2h30	142,30 €	149,40 €	153,20 €	161,00 €	221,10 €	232,20 €	306,30 €	321,60 €	393,60 €	413,30 €
3h00	163,80 €	171,00 €	176,40 €	184,00 €	254,40 €	265,40 €	352,30 €	367,50 €	452,80 €	472,50 €

	QF6		QF7		QF8		QF9		QF10	
45'	262,40 €	284,30 €	301,60 €	326,90 €	341,00 €	369,60 €	451,40 €	489,00 €	566,80 €	614,40 €
1h00	284,30 €	306,30 €	326,90 €	351,90 €	369,60 €	398,10 €	486,50 €	524,10 €	598,10 €	644,50 €
1h15	306,30 €	328,30 €	351,90 €	377,20 €	398,10 €	426,60 €	517,90 €	555,50 €	624,40 €	669,60 €
1h30	328,30 €	350,10 €	377,20 €	402,40 €	426,60 €	454,90 €	556,70 €	593,10 €	669,60 €	713,50 €
2h00	371,90 €	394,00 €	427,50 €	452,80 €	483,60 €	512,00 €	621,90 €	658,30 €	711,00 €	752,40 €
2h30	437,50 €	459,30 €	502,80 €	528,00 €	568,70 €	597,10 €	728,50 €	764,90 €	823,80 €	865,20 €
3h00	503,20 €	525,10 €	578,40 €	603,50 €	654,20 €	682,50 €	828,90 €	865,20 €	949,20 €	990,60 €

MUSIQUE

3 personnes
1h00

	QF1		QF2		QF3		QF4		QF5	
	143,10 €	153,20 €	154,20 €	165,00 €	222,40 €	237,90 €	308,00 €	329,50 €	395,90 €	423,50 €
	QF6		QF7		QF8		QF9		QF10	
	440,00 €	470,70 €	505,70 €	541,00 €	571,90 €	611,80 €	756,70 €	809,20 €	950,10 €	1016,80 €

CHORALE

Durée
hebdomadaire
2h00

	QF1		QF2		QF3		QF4		QF5	
	60,50 €	64,00 €	65,20 €	68,90 €	93,90 €	99,50 €	130,00 €	137,80 €	167,10 €	177,10 €
	QF6		QF7		QF8		QF9		QF10	
	185,70 €	196,60 €	213,50 €	226,20 €	241,50 €	255,70 €	319,70 €	338,50 €	401,20 €	425,10 €

STAGES

Tarifs
horaires

	QF1		QF2		QF3		QF4		QF5	
	2,60 €	3,30 €	2,60 €	3,40 €	2,60 €	4,60 €	2,60 €	6,20 €	2,60 €	7,50 €
	QF6		QF7		QF8		QF9		QF10	
	2,60 €	8,50 €	2,60 €	9,70 €	2,60 €	10,90 €	2,60 €	15,00 €	2,60 €	17,50 €

CONDITIONS GENERALES

Les inscriptions peuvent avoir lieu tout au long de l'année, selon les places disponibles.

Seul.e l'animateur/trice-technicien.ne ou professeur.e est habilité.e à juger du niveau d'un.e élève et orienter celui-ci ou celle-ci vers un cours plus adapté, s'il existe.

Pour les mineur.e.s, un certificat médical de « non contre-indication » n'est plus obligatoire pour la pratique des activités physiques et sportives. Cependant, à chaque début de saison, une attestation parentale et un questionnaire de santé devront être remplis par le.la représentant.e légal.e pour permettre de déceler les éventuels facteurs de risques. **En cas de réponses positives au questionnaire, un certificat médical de moins de 6 mois devra alors être fourni.**

Pour les majeur.e.s, à la 1^{ère} inscription le certificat médical est obligatoire et sera valable 3 ans. Cependant, à chaque début de saison, un questionnaire de santé devra être rempli par le ou la pratiquant.e pour permettre de déceler les éventuels facteurs de risques.

Les réinscriptions pour tou.te.s les usager.e.s s'effectueront du **lundi 26 août au samedi 7 septembre 2024**, tous les jours de 14h00 à 19h45, **le samedi 7 septembre de 14h00 à 18h00.**

Les nouvelles inscriptions se dérouleront sur la semaine du **lundi 16 au samedi 21 septembre 2024**, au jour et à l'heure de l'activité souhaitée.

Pour certaines activités très demandées, un tirage au sort aura lieu.

Toute personne n'étant pas à jour de son règlement ou de son certificat médical (voir les conditions sus-indiquées) se verra refuser l'accès aux activités et sans remboursement.

Tarifs des activités

La tarification applicable au 26 août 2024 est établie par la délibération du Conseil de Paris des 12 au 14 décembre 2023.

Les tarifs tiennent compte de l'arrêt des activités pendant les vacances scolaires. Durant celles-ci, nous proposons aux enfants, adolescents et adultes, des stages dont le tarif horaire est fixé par la Ville de Paris.

Aucun règlement « à la séance » des activités n'est autorisé. Toutefois, une inscription en cours d'année est possible, le tarif est alors calculé au prorata temporis des séances restantes à partir du 1^{er} novembre 2024.

La participation est à régler dans sa totalité lors de l'inscription, avant le premier cours pour la saison. Il vous est possible de payer en 3 fois uniquement par prélèvement.

Pour les activités et prestations ponctuelles (stages, séjours, mises à disposition de locaux, etc.), le paiement est effectué en une seule fois.

Dispositions spécifiques : les étudiant.e.s, apprenti.e.s, volontaires du service civique et bénéficiaires de la garantie jeunes se voient appliquer le QF2, sauf s'ils peuvent justifier relever du QF1.

Les chômeur.se.s, bénéficiaires du RSA, de l'AAH ou de l'ASE se voient appliquer le tarif QF1.

Séance de découverte des activités

Il est proposé de participer à une séance découverte des activités. Cette séance devra être effectuée la semaine suivante de votre inscription. Si vous ne souhaitez pas continuer l'activité, **vous devez récupérer votre dossier d'inscription dans les 3 jours à compter de ce cours d'essai sinon votre inscription sera considérée comme définitive.**

Annulation et remboursement

Uniquement en cas d'arrêt définitif ayant pour cause : motif médical, déménagement, perte d'emploi **avec présentation d'un justificatif officiel dans les 15 jours qui suivent votre changement de situation tout en ayant prévenu le centre sous 48h00.**

Dans la mesure où les délais sont respectés, le remboursement se décompte à partir de la date du justificatif.

- Aucun remboursement partiel (arrêt momentané de l'activité ou absence) ne sera possible.
- Les stages ne sont pas remboursés

Traitement et frais des impayés

En cas d'impayés, les usagers ont un mois après la relance pour régulariser leur situation au centre Mercoeur. Au-delà de ce délai, l'usager recevra une lettre du Régisseur de la Ville de Paris l'invitant à régler sa dette directement à la régie de Paris. Ils sont aussi informés qu'une refacturation d'un montant forfaitaire de 20€ sera appliquée en cas d'impayé, suite à opposition de l'intéressé auprès de sa banque.

Droit à l'image

Lors de votre inscription, ou de celle d'un tiers, vous acceptez le fait, à la lecture des présentes conditions générales d'inscription que votre image ou celle du ou de la mineur.e (photos ou vidéos prises durant la pratique des activités hebdomadaires, stages et événements exceptionnels organisés par notre centre) soit utilisée à des fins non commerciales de communication interne ou externe de l'association MJC Paris-Mercoeur, ainsi qu'à son usage dans le domaine public par les médias dans le secteur de l'information exclusivement.

Sur simple demande écrite auprès du centre Mercoeur tout.e usager.e peut demander que son image ne soit pas utilisée.

Conditions particulières

La direction du centre décline toute responsabilité en cas de :

- Fermeture des équipements sportifs de la Ville de Paris où se déroulent les activités.
- Perte, vol ou détérioration de tout objet dans le centre ou dans les équipements sportifs de la Ville de Paris.



DANSES

Les cours de danse du centre Mercœur occupent une part importante du projet d'activité du centre. Grâce à un enseignement de qualité et à une pédagogie basée sur un mode d'apprentissage collectif, chacun d'entre vous peut trouver le cours le mieux adapté à sa tranche d'âge et à son niveau.

Les cours de danse moderne et contemporaine (enfants-ados-adultes)

Inscrire la pratique de la danse dans une continuité dès le plus jeune âge, nous paraît essentiel, et c'est pour cela que vous trouverez au sein de nos propositions des cours de danse intégrés à un cycle de formation.

Les cours de hip-hop (enfants-ados-adultes)

Ces cours ouverts à tous les niveaux proposent les bases de la danse debout et du hip-hop. Au-delà des techniques, ces ateliers vous permettront de découvrir l'improvisation et de mettre en scène un nombre varié de chorégraphies et de vous produire tout au long de l'année sur différentes scènes (Olympe de Gougues, Mercœur).

Jean Claude Guilbert : Danseur- interprète et chorégraphe, il est un pionnier de la danse hip-hop en France, son parcours est celui d'un artiste impliqué dans ce mouvement aussi bien en tant qu'intervenant pour des master-class que, comme chorégraphe du « collectif jeu de jambes » ou interprète pour Blanca Li.

Noham Bouhalouf : Danseur hip-hop de 21 ans aux multiples influences, animé par l'envie de transmettre son savoir à ceux qui le désire. Il a collaboré avec plusieurs artistes (Imen Es, Franglish, Danyl, Bolemnv...) pour des concerts et clips.

« Étant à la fois acteur et danseur, j'accorde à ma danse une grande place à l'aisance scénique afin que chacun trouve sa place et se sente à l'aise ».

Barre au sol

Cette activité se pratique à tous les niveaux, pour les personnes désireuses de prendre un temps pour elles. 1 heure de détente au sol, de prise de conscience de sa respiration, de réveil d'un point de vue articulaire et musculaire (muscles profonds) et d'étirements dans un but d'alignement et de renforcement du corps.

Le plus : Possibilité de coupler barre au sol et danse contemporaine au tarif de 3h00 (lundi et jeudi)



ACTIVITÉ	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS								
DANSE MODERNE ET CONTEMPORAINE	Initiation 1 6/7 ans	17h00 - 18h00						Camille ROUIT
	Initiation 2 7/8 ans		17h00 - 18h00					Marine ORPHELIN
	Eveil 4/6 ans				16h45 - 17h45			
	8/10 ans		18h00 - 19h00					
	11/14 ans				17h45 - 19h15			
HIP-HOP NEW STYLE	Niv 1. 7/13 ans					16h30 - 17h30		Noham BOUHALOUF
	Niv 2. 7/13 ans					17h30 - 18h30		
HIP-HOP OLD SCHOOL	7-12 ans débutants			14h00 - 15h00				Jean-Claude GUILBERT
	7-12 ans intermédiaires/avancés			15h00 - 16h00				
ADOS								
DANSE MODERNE ET CONTEMPORAINE	15 ans et plus	18h00 - 19h30						Camille ROUIT
ADULTES								
DANSE MODERNE ET CONTEMPORAINE	Intermédiaires	20h30 - 22h00						Camille ROUIT
			19h00 - 20h30					Marine ORPHELIN
	Débutants		20h30 - 22h00					
	Avancés				20h15 - 22h15			
BARRE AU SOL	A partir de 15 ans	19h30 - 20h30						Camille ROUIT
					19h15 - 20h15			Marine ORPHELIN

ARTS DU SPECTACLE

Le centre Mercœur propose un enseignement large dans les domaines du spectacle. Du cirque au théâtre de nombreux ateliers vous sont proposés et vous permettront de produire des spectacles en fin d'année.

Les cours de théâtre

Ils font partie des enseignements qui existent depuis 1962, date de l'ouverture de notre structure. Cette année, il vous est proposé trois cours pour adultes qui seront mis en scène dans le cadre, d'une représentation en fin d'année.

Les cours enfants et ados permettront aux jeunes pousses de s'initier de manière ludique au théâtre classique et contemporain.

Pour les plus assidu.e.s et confirmé.e.s d'entre vous, deux ateliers sont proposés, le premier en direction des jeunes adultes le samedi après-midi et l'atelier « Théâtre et compagnie » dont l'objectif est de réaliser une mise en scène originale diffusée au centre Mercœur et dans les associations partenaires, à partir du mois d'avril 2025.

Les ateliers cirque

Les ateliers cirques sont basés sur un travail d'équilibre, de jonglerie - mais aussi particularité de Mercœur - de voltige (trapèze, cordes, tissus aériens, etc.).

Les ateliers des tout-petits permettront aux enfants d'évoluer dans un univers burlesque dans lequel les numéros et les histoires prennent tout leur sens.

Informations

L'atelier Baby théâtre (4/5 ans) proposé la saison dernière, au vu de son succès, se poursuit.

Théâtre et compagnie : 1er rendez-vous le vendredi 20 septembre 2024 à 19h00.



ARTS DU SPECTACLE

ACTIVITÉ	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS								
CIRQUE	4/5 ans						10h30 - 11h30	Jean-Christophe POUECH
	5/6 ans	17h00 - 18h00						
	6/9 ans				17h00 - 18h00		11h30 - 12h45	Sandrine YOUKNOVSKI
							13h00 - 14h30	Bruno BARC
MAGIE	8/11 ans	18h00 - 19h15					Jean-Christophe POUECH	
ANGLAIS PAR LE THÉÂTRE	8/11 ANS			15h30 - 17h00				Maria SOMBRIN
BABY THÉÂTRE	4/5 ans		17h00 - 17h45					Jean-Yves BEZAULT
THÉÂTRE	8/12 ans	17h00 - 18h30						
ADOS								
CIRQUE	10/14 ans		17h00 - 18h30				14h30 - 16h30	Bruno BARC
THÉÂTRE	12/16 ans tous niveaux			17h00 - 18h30				Maria SOMBRIN
ADOS ET ADULTES								
CIRQUE	15 ans et plus		18h30 - 20h30					Bruno BARC
	Ados/adultes						16h30 - 18h30	
	Adultes	21h00 - 23h00						
TRAVAIL AÉRIEN- TRAPÈZE	Ados/adultes (à partir de 15 ans)					19h00 - 20h00		Léa PESSARD
	Adultes initiés					20h00 - 22h00		
THÉÂTRE ET COMPAGNIE	Confirmés	Le vendredi / 1ère rencontre vendredi 20 septembre					19h00 - 22h00	Cécile CARBONEL
THÉÂTRE	Tous niveaux	19h00 - 22h00						Jean-Yves BEZAULT
			19h00 - 21h30					Pascale HILLION
				19h00 - 22h00				Maria SOMBRIN

ARTS PLASTIQUES

décoratifs et activités manuelles

Dessin adultes

Cet atelier propose, tous les mercredis soirs, de vous perfectionner ou de vous initier aux techniques du fusain, de la mine, dans des petits et grands formats afin de mettre en valeur vos créations.

Les Petits Artistes - 6 à 9 ans

Apprendre à regarder, développer l'imaginaire, favoriser l'expression... Dans une ambiance agréable et ludique, l'artiste-animatrice invite les enfants à s'inspirer de sujets variés pour créer, en découvrant ou perfectionnant de multiples techniques : dessin, peinture, collage, modelage, création d'objet...

Dessin et peinture - dès 9 ans et adultes

Des moments d'échanges où l'on explorera différentes techniques : crayon, fusain, gouache, aquarelle, acrylique... L'intervenante accompagne enfants, adolescents et adultes pour donner à chacun les moyens de s'exprimer, dans une ambiance de calme et de concentration.

Ici, on peint ou dessine, pour soi-même et sans jugement extérieur. Selon ses envies ou bien en suivant une consigne ou un thème proposé.

Recré'Art - 4 à 6 ans

Des exercices techniques et ludiques qui permettent à l'enfant de se familiariser aux différents outils, d'acquérir des savoir-faire et de développer sa créativité.

Atelier du rêve - 6 à 9 ans

Une approche des arts plastiques, des techniques et de leurs outils, ainsi qu'une sensibilisation au recycl'art permettant d'éveiller et de développer la créativité de chacun.

Couture - dès 15 ans

Ces ateliers sont une approche complète du textile (matière, couleur...), les points, les ouvrages simples ou comment se faire un vêtement avec un patron.

Arts céramiques et atelier terre

De la technique du modelage à celle de l'émaillage, vous trouverez dans cet atelier le loisir de confectionner vos propres objets en argile cuite (petites sculptures, vaisselles, bijoux), tout en expérimentant différents styles.

Nos intervenants vous accompagneront dans vos projets de création et sauront parfaire toutes vos techniques.



ARTS PLASTIQUES

ACTIVITÉ	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant	
ENFANTS									
RECRE'ART	4/6 ans						9h30 - 11h00	Emmanuelle HIRON	
ATELIER DU RÊVE	6/9 ans						11h00 - 12h30		
LES PETITS ARTISTES	6/9 ans			14h00 - 16h00				Nadja COHEN	
DESSIN ET PEINTURE	Dès 9 ans			16h15 - 18h15					
MODELAGE	7/13 ans	17h00 - 18h30		14h30 - 16h00				Sonia COINTEPAS	
	7/13 ans		17h00 - 18h30					Emmanuelle HIRON	
	8/12 ans					17h00 - 18h30			
ADOS									
ARTS CÉRAMIQUES	à partir de 13 ans				18h00 - 20h00			Emmanuelle HIRON	
MODELAGE	à partir de 16 ans	19h00 - 21h00						Sonia COINTEPAS	
DESSIN ET PEINTURE	Tous niveaux			16h15 - 18h15				Nadja COHEN	
ADULTES									
COUTURE	Tous niveaux			18h30 - 20h30			10h30 - 12h30	Geneviève BIRON	
PEINTURE						14h00 - 17h00			Gaël PHILIBERT
						19h00 - 21h30			
DESSIN					19h00 - 21h00				Nadja COHEN
DESSIN ET PEINTURE					16h15 - 18h15				
ARTS CÉRAMIQUES						20h00 - 22h00	18h30 - 20h30		Emmanuelle HIRON
MODELAGE			18h30 - 20h30						
			15h00 - 17h00						En cours de recrutement
		19h00 - 21h00							
RELIURE			14h30 - 17h30					Marie DAUTET	
			17h30 - 20h30						

MUSIQUE & JEUX DE L'ESPRIT

Le centre Mercœur privilégie une méthode d'approche par le jeu, pour laquelle l'écoute, le rythme et la respiration sont essentiels. Cet enseignement basé sur l'apprentissage collectif accompagne chaque élève dans sa formation.

Cours de guitare et de piano

Ces cours semi-collectifs permettent une initiation aux instruments à partir de 8 ans.

La chorale

Faisons résonner les racines de la musique américaine, en participant à la création d'une chorale dédiée aux chants Negro Spiritual et Gospel ! On apprendra à la fois des chants rythmés et énergisants accompagnés à la guitare, et des chants intenses et émouvants sans instrument, à cappella. Découvrons la beauté et la joie de chanter ensemble en polyphonie à 4 voix : basses, ténors, altos et sopranos !

Atelier vocal

Il permet la découverte du chant à travers des œuvres variées des répertoires classiques au jazz, Gospel en passant par les chansons et musiques du monde. Apprendre à placer sa voix, à gérer la respiration et le travail du corps dans le chant. Ou comment interpréter une chanson et découvrir son propre style en solo et à l'unisson.

Cours de chant

Ces deux ateliers sont semi-collectifs (3 personnes). Ils vous permettront de travailler votre voix en solo et en groupe, à la fois sur bande son ou encore accompagnés au piano.

Chants polyphoniques

Cet atelier vous propose d'aborder la voix comme un instrument, chanter la basse, les percussions ... Niveau requis : avoir un bon sens du rythme et de l'harmonie.

Jeux de l'esprit

Echecs : Cette année encore, nous vous proposons un cours d'échecs, débutant.es et avancé.es. Sur un principe ludique et adapté aux tranches d'âge, l'atelier permettra à chacun de trouver sa place sur l'échiquier.



MUSIQUE

ACTIVITE	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS								
GUI-TARE Cours collectifs à 3 personnes	8/15 ans			14h00 - 15h00				Lionel SANNA
				15h00 - 16h00				
				16h00 - 17h00				
				17h15 - 18h15				
PIANO Cours collectifs à 3 personnes	8/15 ans		16h45 - 17h45					Bona SONG
			17h45 - 18h45					
			18h45 - 19h45					
ADOS / ADULTES								
PIANO	Dès 16 ans et adultes					17h00 - 18h00		Bona SONG
						18h00 - 19h00		
CHANTS POLYPHON- NIQUES	Tous niveaux	19h30 - 21h00						Emmanuelle REY
CHANT Cours collectifs à 3 personnes	Dès 13 ans et adultes				17h00 - 18h00			
	Adultes				18h00 - 19h00			
TECHNIQUES VOCALES	Tous niveaux à partir de 15 ans				19h00 - 20h30			
GUI-TARE Cours collectifs à 3 personnes	Tous niveaux			18h15 - 19h15				Lionel SANNA
CHORALE	Tous niveaux				19h30 - 21h30			Marco DEL GATTO

JEUX

ACTIVITÉ	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS / ADOS								
ÉCHECS	8/14 ans tous niveaux					17h15 - 18h45		Dorian GELIS

ACTIVITÉS TECHNIQUES ET SCIENTIFIQUES

Photo numérique

Débutant.e.s : Ce cours est orienté sur une initiation à la photographie. Initiation aux bases de la prise de vue afin de faire des photos plus recherchées avec différents effets. Découverte également de votre boîtier numérique et des options qu'il offre. Ce cours convient aux débutant.e.s, adultes et ados à partir de 14 ans. **8 participant.e.s maximum.**

Confirmé.e.s : Ce cours s'adresse aux élèves pratiquant déjà la photographie et étant familier.ère.s avec les techniques de prise de vue et de cadrage (vitesse, ouverture, sensibilité). Ce cours s'orientera principalement sur la création.

Cuisine pour adultes

Le jeudi ou le vendredi soir une semaine sur deux de 19h00 à 21h30 (2h30): «Cuisines végétariennes du monde pour nourrir son quotidien». La variété des ingrédients biologiques nous permettra de réaliser des recettes salées et sucrées originales, de réinterpréter des plats traditionnels ou encore d'improviser une assiette rapide.

Atelier les petits gourmands de 6 à 12 ans

Le samedi de 10h00 à 12h30 (2h30)

Exercer son goût, découvrir des saveurs nouvelles et susciter la curiosité par la découverte d'ingrédients biologiques savoureux ; apprendre à réaliser des recettes simples avec des produits frais de saison, faire son pain, ses biscuits...; se laisser guider par sa créativité et se régaler en s'amusant !

Vjing

Le Vjing vient de Video-Jockey, le mixeur d'images projetées. Cet art, entre le montage vidéo en direct et la sculpture de lumière, est aussi appelé performance audiovisuelle ou live cinéma. Le VJ crée des visuels comme le DJ crée de la musique.

Oenologie

Tarif stages + participation (Cf. p 27)

1^{er} mardi et mercredi du mois de 19h30 à 21h30 (2h00), selon votre niveau (Cf. tableau)

Venez apprendre à déguster et apprécier le «relief» du vin. Venez développer votre sens olfactif, vous promener dans les vignobles, mieux connaître les cépages, et surtout, accorder vins et saveurs des terroirs.

Attention, il existe deux niveaux. Il faut avoir suivi le niveau 1 pour s'inscrire au niveau 2.



TECHNIQUES

ACTIVITE	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS & ADULTES								
ATELIER CUISINE	6/12 ans						10h00 - 12h30	Anna SCHEID
ADOS & ADULTES								
PHOTOGRAPHIE NUMERIQUE	Ados/adultes débutants		18h30 - 20h00					Virginie MERLE
	Ados/adultes confirmés		20h00 - 21h30					
ATELIER VJING	Ados et adultes	19h00 - 21h00						Les réseaux de la création
CUISINE	Ados et adultes	Formule 16 séances / 1 semaine sur 2 / 1 ^{ers} cours jeudi 26 et vendredi 27 septembre			19h00 - 21h30	19h00 - 21h30		Anna SCHEID
STAGES								
CUISINE	A partir de 13 ans	Formule stage 10 séances de 3h00, 1 ^{er} cours le 28 septembre					13h00 - 16h00	Anna SCHEID
CENOLOGIE	Adultes Niv 1		19h00 - 21h00	Formule stage 9 séances de 2h00, 1 ^{er} mardi du mois 1 ^{er} cours le mardi 8 octobre				Leïla PAIHLES
	Adultes Niv 2	Formule stage 9 séances de 2h00, 1 ^{er} mercredi du mois		19h00 - 21h00	1 ^{er} cours le mercredi 9 octobre			
MULTIMEDIA	Création de site web (wordpress session 1)	Formule stage 8 séances de 1h30, du 3 octobre au 5 décembre 2024			18h30 - 20h00			Igor ROGER
	Initiation Photoshop	Formule stage 8 séances de 1h30, du 9 janvier au 13 mars 2025						
	Stage à la demande	Formule stage 8 séances de 1h30, du 3 avril au 12 juin 2025						
INITIATION								
INFORMATIQUE	Initiation et perfectionnement	Formule 10 séances d'1h30 (cf. page 35)			14h00 - 15h30	14h00 - 15h30		Igor ROGER

ACTIVITÉ LANGUES

Ateliers pour adultes, pour enfants, c'est au travers des cours de langue que vous pourrez vous initier ou vous perfectionner à l'italien, l'anglais et l'espagnol.

Nos ateliers reposent sur une pédagogie active qui englobe la théorie, avec différents supports (manuel, CD, films, journaux), et la pratique, dont l'objectif premier est la conversation.

Anglais

Pour les enfants, **les cours d'éveil à l'anglais** porteront sur un apprentissage ludique (jeux, comptines, flash card).

Atelier d'écriture

Vous savez écrire, c'est-à-dire assembler des lettres pour faire des mots, associer des mots pour faire des phrases, assortir des phrases pour faire des paragraphes...

Il en va de l'écriture comme de tout ce qui concerne le corps : il faut l'exercer.

L'atelier hebdomadaire vous donne cette possibilité : à partir de mots, de textes, de livres, de jeux, d'images, de lieux, de vous, vous écrivez.

Les mots sont une énergie renouvelable, sans fin.

Espagnol faux débutants et confirmés

L'espagnol et la culture ibérique seront à l'honneur au sein de deux ateliers collectifs. Débuter, entretenir ou se perfectionner au langage courant.

Italien

Ces cours sont basés sur la conversation, la participation et la convivialité, permettant ainsi l'apprentissage de la langue et la découverte de la culture italienne.

Français

Ateliers à destination des personnes non francophones dans le cadre d'un atelier sociolinguistique pour débutants ou élèves plus avancés. Un rendez-vous avec le professeur permettra d'orienter la personne vers l'atelier le mieux adapté pour elle.





ACTIVITÉ	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS								
ANGLAIS	9/13 ans		17h30 - 18h30					Lauren JANUHOWSKI
ANGLAIS PAR LE THÉÂTRE	8/11 ans			15h30 - 17h00				Maria SOMBRIN
INITIATION À L'ANGLAIS	5/6 ans						10h00 - 11h00	En cours de recrutement
	7/8 ans						11h00 - 12h15	
ADULTES								
ANGLAIS	Intermédiaires		18h30 - 20h00					Lauren JANUHOWSKI
	Confirmés/conversation		20h00 - 21h30					
ESPAGNOL	intermédiaires/confirmés/conversation			18h00 - 19h30				Adriana CABRERA DELGADILLO
	Faux débutants			19h30 - 21h00				
ITALIEN	Faux débutants/intermédiaires	18h30 - 20h00						Viviana FERRAZZI
	Confirmés	20h00 - 21h30						
ATELIER D'ÉCRITURE	Adultes	18h00 - 19h30						Marc VERHAVERBEKE
		19h30 - 21h00						
FRANÇAIS	ASL		14h00 - 15h30		10h00 - 11h30	14h00 - 15h30		Anne HENRY



MISE EN FORME

Entretenir son corps, trouver son équilibre psychique et physique, ou encore le rythme de sa respiration ; la relation au corps prend tout son sens dans l'accompagnement de notre vie au quotidien. Le panel des ateliers proposés permettra à chacun de trouver le cours adapté à ses aptitudes physiques et sportives.

Pilates

La méthode Pilates propose une série d'exercices sollicitant les muscles profonds qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale. Atelier pour tous, il sera aussi le complément nécessaire à tous les sportifs.

Yoga / Tai-chi-chuan / Qi-Gong

Un accès à l'autogestion de son patrimoine physique et psychique favorisant la circulation des énergies. Trois disciplines, trois méthodes mais une seule énergie celle du corps et de l'esprit.

Gymnastique

La gymnastique est un travail régulier du corps qui sollicite le tonus musculaire, le cœur, mais aussi qui maintient les articulations en mouvement. Différents ateliers se complètent (gymnastique dynamique, entretien, douce, stretching, renforcement musculaires). Nos Professeurs sauront s'adapter à vos besoins.

Sophrologie

Avec la sophrologie, vous apprendrez à évacuer vos tensions, à installer le calme, à prendre du recul, à activer et renforcer votre capacité à être plus serein au quotidien.



MISE EN FORME

ACTIVITE	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Intervenant	
ENFANTS									
GYMNASTIQUE D'ÉVEIL	3/4 ans						9h00 - 9h45	Christine MAGRO	
	5/6 ans						9h45 - 10h30		
ADULTES									
GYMNASTIQUE	Circuit training		13h00 - 14h00			18h30 - 19h30		Kévin DALAGE	
	Gym coaching				12h30 - 13h30			Marine ORPHELIN	
	Renf. Musc. + Stretching			17h30 - 19h00				Kévin DALAGE	
				19h00 - 20h30					
Gym training	14h00 - 15h00						Kévin DALAGE		
PILATES	Tous niveaux			9h30 - 10h30 *initiés			14h00 - 15h00	Marine ORPHELIN	
				10h45 - 11h45				Fruzsina CSASZAR	
				12h00 - 13h00					
PILATES					14h00-15h00		Christine MAGRO		
TAI-CHI CHUAN	Adultes				14h15 - 15h15			Sylvie CHASTRAGNAT	
QI GONG	Adultes		14h00 - 15h00					Thomas HILLYARD	
YOGA	Adultes				15h15 - 16h45		9h00 - 10h30	Tiffany LEVY FORREST	
							10h30 - 12h00		
SOPHROLOGIE	Adultes	14h30 - 16h00						Delphine LAMOUR	
STAGES									
Danse orientale	Adultes	Formule 10 séances d'1h30 du 5 octobre au 21 décembre 2024					14h30 - 16h00		Stéphanie ROSE

ACTIVITÉS SPORTIVES

Les activités sportives et tout particulièrement les arts martiaux font partie de l'histoire du centre Mercœur. Nous proposons dès le plus jeune âge un enseignement au Judo et au Karaté au sein de notre Dojo. L'encadrement de nos professeurs diplômés permettra à chacun de trouver un apprentissage adapté à son niveau et à sa tranche d'âge.

Natation

(Piscine la cour des Lions, 11 rue Alphonse Baudin, 75011)

Deux cours sont proposés sur la base d'un niveau intermédiaire (savoir nager la brasse). Une répartition entre intermédiaires et confirmés aura lieu après le premier cours. Inscriptions et informations : Lundi 16 septembre 2024 à 19h30 au centre Mercœur.

Jiu-Jitsu Brésilien

Le JJB prend son essence en 1920 avec Mitsuyo Maeda au Brésil. Popularisé par la famille Gracie, il développe l'art du combat au sol, avec des clés articulaires et des étranglements. Il se pratique en Gi (kimono). Débutants et initiés pourront expérimenter cet atelier. Professeur : Akio LONG, Champion de France.

Judo

Akio Long propose un enseignement du Judo et un suivi dès le plus jeune âge. Pour les plus initiés, nous proposons cette année des rencontres avec des clubs partenaires et des temps de compétition. Licence auprès de la fédération obligatoire dès le Baby-judo : 42 € à l'ordre de la MJC Paris-Mercœur (pour la FFJDA).

Karaté / Self defense

Enseignement des fondamentaux du karaté en tant qu'art martial (relâchement, vigilance, ancrage, vitesse, déplacements, esquives, parades, attaques et ripostes) et mise en application progressive des techniques dans des oppositions contre un ou plusieurs partenaires.

Dahara / Kung-fu

Art martial chinois basé sur le mouvement souple et dynamique. Nous aborderons dans ce cours les techniques de boxe chinoise (pieds/poings) et les techniques de lutte (amenée au sol, contrôle articulaire).

Informations

Pour toutes les activités sportives, un questionnaire de non contre indication doit être complété par l'adulte pratiquant.e, par le :la représentant.e légal.e pour les mineurs.



ACTIVITE	PUBLIC	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Intervenant
ENFANTS								
KARATÉ/SELF DEFENSE	8/10 ans	18h00 - 19h00						Pierre-Yves AUJOULAT
	10/12 ans				18h00 - 19h15			
JUDO	Baby judo (2020) 4 ans			13h30 - 14h15				Akio LONG
	Initiation judo (2019) 5 ans			14h15 - 15h00				
	Pré-poussins dbts (2017-2018) 6-7 ans			15h00 - 16h00				
	Pré-poussins conf (2017-2018) 6-7 ans			16h00 - 17h00				
	Poussins (2015-2016) 8-9 ans			17h00 - 18h00				
	Benjamins - minimes (2011-2014) 10-13 ans			18h00 - 19h15				
	PréPoussins à benjamins (2014-2018) 6-10 ans					16h45 - 17h45		
	Benjamins confirmés à Cadets (2007-2014) 10-17 ans					17h45 - 19h00		
ADOS ET ADULTES								
KARATE	13 ans et +				19h15 - 20h30			Pierre-Yves AUJOULAT
KARATE TECHNIQUE SHOTOKAI	Adultes tous niveaux	19h00 - 21h00			20h30 - 22h00			Christian BERT
JUDO	à partir de cadets - adultes			19h15 - 20h45				Akio LONG
JIU JITSU BRÉSILIEN	Tous niveaux			20h45 - 22h15				
Dahara / Kung Fu	Tous niveaux		20h30 - 22h00					Nathalie CROCETTI
NATATION	Adultes intermédiaires	19h30 - 21h00						Nadine de RANGOT/ Fabrice NEVEUX

STAGES



Les stages annuels font partie du complément proposé par le centre Paris Anim' Mercoeur aux activités hebdomadaires. Stages d'initiation, de découverte, de perfectionnement, nous vous proposons des formules toute l'année hors des vacances scolaires pour les adultes et pendant les vacances pour les enfants et les adolescents.

Cuisine

Animés par Anna SCHEID

Stages cuisine adolescents (à partir de 12 ans)
3 sessions de 10 séances le samedi de 13h00 à 16h00 (30h00 au total par session)

«Cuisiner des produits de saison»

Réaliser des recettes végétariennes inspirées des cuisines du monde, pour vous familiariser avec la variété des ingrédients biologiques en apprenant des techniques de cuisine, pâtisserie et boulangerie.

Session 1 : du samedi 28 septembre au samedi 14 décembre 2024

Session 2 : du samedi 21 décembre 2024 au samedi 22 mars 2025

Session 3 : du samedi 29 mars au samedi 21 juin 2025

Danse orientale

Animé par Stéphanie ROSE

Stage de 10 séances

Les samedis
• 5, 12 et 19 octobre,
• 9, 16, 23 et 30 novembre,
• 7, 14 et 21 décembre de 14h30 à 16h00

Stéphanie Rose est danseuse orientale et comédienne, structurée et pédagogue, passionnée par la danse qui fait partie de sa vie depuis toujours, elle vous transmettra sa passion avec simplicité et générosité.

Disposant d'une certification d'enseignement de la danse orientale, délivrée par le Conseil International de la danse (partenaire officiel de l'Unesco) Stéphanie a intégré plusieurs compagnies dont la compagnie Tellurgie qui lui a permis de danser à l'opéra d'Alger.

Oenologie

Animés par Leïla PAILHES

9 séances de 2 heures, les mardis ou les mercredis de 19h30 à 21h30 (18h00 au total) du mois d'octobre 2024 au mois de juin 2025.

Venez apprendre à déguster et apprécier le «relief» du vin. Venez développer votre sens olfactif, vous promener dans les vignobles, mieux connaître les cépages, et surtout, accorder vins et saveurs des terroirs.

Niveau 1 : Tarif stage + 65 euros de participation

Les mardis 08/10, 5/11, 3/12, 07/01, 04/02, 04/03, 01/04, 6/05, 03/06

Niveau 2 : Tarif stage + 80 euros de participation

Les mercredis 9/10, 6/11, 4/12, 8/01, 05/02, 05/03, 02/04, 7/05, 4/06

Informatique

Animés par Igor ROGER

Création de site avec Wordpress de 18h30 à 20h00

Formule stage de 8 séances de 1h30 (12h00 au total)

Du 3 octobre au 5 décembre 2024

Les jeudis 3, 10 et 17 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre, 5 décembre 2024

Initiation Photoshop de 18h30 à 20h00

Formule stage de 8 séances de 1h30 (12h00 au total)

Du 9 janvier au 13 mars 2025

Les jeudis 9, 16, 23 et 30 janvier, 6 et 13 février, 6 et 13 mars 2025

Stage de perfectionnement à la demande à compter du 3 avril (6 séances)

Formule stage 6 séances de 1h30 (9h00 au total)

Du 3 avril au 12 juin 2025

Les jeudis 3 et 10 avril, 15 et 22 mai, 5 et 12 juin 2025



LE CENTRE SOCIAL MERCOEUR

Le centre social Mercœur est un espace de vie, de rencontres et d'échanges qui participe au développement de la vie sociale et locale à travers un panel de services et d'activités socioculturelles

Contact : Anaïs WOLFF
refamille@mercoeur.asso.fr
06 27 56 66 06



Accompagnement à la scolarité

L'accompagnement à la scolarité du Centre Mercœur accueille les élèves du CP à la Terminale scolarisé.e.s dans les établissements scolaires :

Godefroy Cavaignac, Parmentier, Saint Maur-Servan, Titon, Voltaire, collège Alain Fournier et Pilâtre de Rozier.

Cet accompagnement est organisé tout au long de l'année scolaire et s'articule autour de :

- L'aide aux devoirs et aux leçons en ateliers collectifs
- Aide méthodologique et personnalisée
- Sorties culturelles
- Aide pour l'orientation

Documents à apporter obligatoirement pour l'inscription :

Fiche d'inscription complétée, le dernier bulletin scolaire et l'emploi du temps scolaire de l'élève

Fiche d'inscription à retirer à partir du **26 août 2024**

Fiche d'inscription à rendre avant le **16 septembre 2024**

Calendrier

Du 30 septembre 2024 au 06 juin 2025.

Tarif : L'adhésion famille d'un montant de 20€ est demandée pour les élémentaires et collégiens, adhésion d'un montant de 5€ pour les lycéens.

Seniors

Ateliers et espaces de paroles conviviaux

- Happy danse
- Ludo entre adultes
- Happy café

Calendrier : Différentes propositions tout au long de l'année.

Tarif : Adhésion de 12€ + atelier.

Les ateliers sociolinguistiques (Anne HENRY)

Cours de français pour toute personne qui souhaite apprendre le français et devenir autonome dans les situations courantes de sa vie quotidienne, tant à l'oral que à l'écrit. Cours pour public non francophone. Ateliers encadrés par une professionnelle, Anne HENRY

Calendrier Les mardis et vendredis de 14h00 à 15h30, et les jeudis de 10h00 à 11h30.

Tarif : Adhésion de 12€

Familles

Le Centre social propose des temps de rencontres et d'échanges entre les parents et les enfants notamment à travers les activités socioculturelles proposées aux familles :

- Ateliers cuisine
- Projections de film
- Ateliers créatifs
- Ludothèque
- Sorties culturelles

Nous proposons également des permanences pour accompagner les parents dans différentes démarches aussi bien pratiques que théoriques :

- Aide pour les demandes de bourse scolaire pour les collégiens,
- Aide à la réalisation de titres de transport pour les enfants de moins de 11 ans,
- Ateliers pour comprendre et maîtriser l'outil de vie scolaire « Pronote »,
- Relais des familles en direction des dispositifs culturels
- Activités pour favoriser le bien-être en famille...

Calendrier : Tout au long de l'année, les mercredis et pendant les vacances.

Tarif : Adhésion famille 20€.

L'écrivain public, gratuit sur rendez-vous

Permanences au Point CYB sur rendez-vous.

Pour vos démarches personnelles, courriers administratifs, accès aux droits, aide juridictionnelle, l'écrivain public se tient à votre disposition afin de faciliter vos demandes écrites. Toutes démarches sauf CV et dossiers de retraite.

Calendrier : Les jeudis de 10h30 à 12h30 avec Pascale, et les samedis de 10h00 à 12h00 avec Rémi.

Tarif : Gratuit.

Droit d'accès et médiation numérique

Accompagner les populations les plus éloignées du numérique en leur facilitant l'accès aux outils informatiques et aux démarches en ligne.

Les accès demandeurs d'emploi

Participation : adhésion

Les lundis de 14h30 à 16h30, des accès guidés sont proposés.

Le Cyber Espace met à votre disposition 6 postes informatiques en accès libre, pour consulter les offres d'emploi, postuler en ligne, mettre à jour ou rédiger son CV et lettres de motivation.

(hors vacances scolaires).

Espace de Coworking, accès libre et démarches en ligne

Participation : adhésion

Les vendredis de 16h30 à 18h00, le Cyber Espace met à votre disposition 6 postes informatiques en accès libre, pour travailler, échanger, consulter, réaliser vos démarches administratives sur internet : impôts, Caf, etc.

Publics mélangés et autonomes.

(hors vacances scolaires).

Apprendre à se servir d'un ordinateur, quelque soit votre niveau

Participation : adhésion + 10€

Ces sessions s'adressent à tout.e.s les francophones: collégien.ne.s à partir de la 5e, lycéen.ne.s, étudiant.e.s mais aussi à n'importe quel professionnel ou sénior.

Session 1 : Les jeudis de 14h00 à 15h30 : du **3 octobre au 19 décembre 2024** (formule de 10 séances de 1h30).

Ou les vendredis de 14h00 à 15h30 : du **4 octobre au 20 décembre 2024** (formule de 10 séances de 1h30).

Session 2, les jeudis de 14h00 à 15h30 : du **9 janvier au 27 mars 2025** (formule de 10 séances de 1h30).

Ou les vendredis de 14h00 à 15h30 : du **10 janvier au 28 mars 2025** (formule de 10 séances de 1h30).



LE SECTEUR JEUNESSE

Mails : animation.jeunesse@mercoeur.asso.fr / animation.jeunesse2@mercoeur.asso.fr / **Mobile :** 07.78.64.20.78

Le secteur jeunesse est un lieu d'accueil, de rencontres pour les jeunes de 13 à 25 ans. L'équipe d'animation propose des activités sportives, de loisirs et de découverte, de l'accompagnement individuel et ou collectif, des séjours et des programmes d'animation avec la participation des usager.e.s sur chaque période de vacances scolaires. L'ensemble des propositions est mis en place en fonction des âges, des envies et des besoins des jeunes.

Accompagnement « projet jeunesse »

Coup de pouce au projet individuel ou collectif

Public : 13 - 25 ans

Vous avez des projets plein la tête, nous pouvons vous accompagner pour les réaliser. Qu'elles soient artistiques, sportives, culturelles ou de loisirs, vos idées nous intéressent.

Les séjours et week-end jeunesse

Public : 13 - 17 ans

Si tu ressens le besoin de prendre l'air, de découvrir de nouveaux horizons, de sortir de la routine quotidienne et de partir avec tes ami.e.s, les séjours sont faits pour toi ! Le principe est simple: former un groupe (maximum 7 personnes) et participer aux réunions permettant la concrétisation du séjour ou week-end.



Actions d'autofinancement

L'association MJC Paris-Mercœur propose aux jeunes désireux.euses d'organiser des sorties et événements, de les accompagner pour autofinancer leurs actions.

Jours et horaires d'ouverture du secteur jeunesse

Hors vacances scolaires : Mardi, jeudi et vendredi de 16h00 à 19h00 ou sur rendez-vous
Lundi, mercredi et samedi de 14h00 à 18h00

Période de vacances scolaires : Lundi et mercredi de 10h00 à 13h00 : inscriptions,
et de 14h00 à 18h00 : activités
Mardi, jeudi et vendredi de 14h00 à 18h00 : activités

Le contenu du programme des périodes de vacances scolaires sera disponible 15 jours avant le début de chaque vacances, sur place ou sur le site.

L'Information jeunesse (IJ) est un enjeu essentiel pour les jeunes mais complexe ! Essentiel, parce que le quotidien des jeunes est le premier affecté par les changements d'une société : insertion, orientation, mobilité, santé... Complexe, parce que l'information ne cesse de se démultiplier, en nombre et en support.

Contact : Julien MEYER

sij@mercœur.asso.fr / 06.14.74.00.72

«Une structure d'information jeunesse ne remplace aucune autre structure : elle centralise, relaie tout ce qu'il faut savoir pour s'épanouir en tant que jeune.»

Cet espace « Ressource » unique, repère les autres acteurs et essaie de participer ou d'impulser une dynamique de territoire. C'est le premier échelon d'une politique jeunesse. C'est donc une offre de service, au-delà d'un simple prestataire d'info.

La S.I.J Mercœur, c'est aussi un volet de médiation culturelle avec culture du Cœur, le livre service, les sorties...

L'IJ s'adresse à tous les publics : les jeunes 15/30 ans en étant le cœur de cible, mais aussi les parents, les professionnels avec une approche globale des parcours, une réponse à des demandes de toute nature.



La SIJ Mercœur vous propose un accompagnement sur toutes vos questions liées à l'orientation : découverte des métiers et des filières scolaires ainsi que des filières d'études supérieures, réflexion à votre parcours et bien plus !



Que vous cherchiez une aide pour rédiger vos lettres de motivations et vos CV, pour préparer un entretien d'embauche, pour la recherche de stage, de job d'été ou d'emploi, la SIJ peut vous aider !



Que vous vouliez partir en vacances, faire une formation, passer votre permis ou monter votre association : la SIJ est là pour vous soutenir dans la réalisation de votre projet, que ce soit sur le financement, l'organisation ou n'importe quelle autre question.



La SIJ Mercœur est structure tutrice pour le BAFA-Citoyen, peut vous informer sur toutes les possibilités qui existent pour passer votre BAFA ou vous aiguiller si vous êtes à la recherche d'un engagement citoyen. Elle propose également des ateliers d'initiation aux gestes qui sauvent et organise des formations de PSC1.



Vous trouverez à la SIJ toutes les informations autour des questions que vous pouvez vous poser autour de la santé et de la sexualité. Des moyens de contraception y sont également disponibles gratuitement.



Des questions autour des démarches administratives ? De vos droits ou sur les lieux de ressources d'aide juridique ? Sur le logement ? La SIJ peut vous fournir un soutien pour trouver les réponses à toutes ces questions.



Et parce que la culture, le sport et les loisirs sont indispensables pour l'épanouissement des jeunes, la SIJ vous propose des places de spectacle gratuites, des informations sur quoi faire à Paris ainsi que des sorties gratuites tout au long de l'année.



La SIJ est un lieu de ressources pour toutes vos questions. Vous y trouverez un accès gratuit à des ordinateurs et à internet.



Tout accueil à la SIJ se fait de manière gratuite, anonyme et inclusive. L'information proposée y est accessible à toutes et à tous, s'adapte aux besoins et a pour objectif de renforcer la capacité d'action des jeunes. Elle est un lieu indépendant et participatif, elle fait évoluer son offre afin que chaque jeune puisse être acteur de son travail.

Pour rester informé sur l'actualité de la SIJ Mercœur, retrouvez-nous directement sur le site du centre Mercœur !

Horaires d'ouverture : Hors vacances scolaires :

Mardi - jeudi : 14h00 - 19h00

Vendredi & samedi : 14h00 - 18h00



Ciné Léon, chaque 1^{er} vendredi du mois à 20h30

C'est un rendez-vous mensuel et gratuit qui a lieu le premier vendredi du mois. Cette année, la rentrée du Ciné Léon se fera le **vendredi 3 novembre**. Pour l'occasion, le centre Mercœur se transforme en salle de projection et propose une programmation de films documentaires originaux. Chaque séance se fait en présence des réalisateurs.trices et elle est suivie d'un débat.

Nous vous proposons de :

- > Voir un film documentaire original,
- > Rencontrer les réalisateurs.trices,
- > Participer à un débat,
- > Boire un verre ensemble après la projection (Auberge espagnole, chacun venant avec de quoi manger et boire, à partager avec son voisin et sa voisine dans une ambiance festive et conviviale).



Tous en scène - Les portes ouvertes

Semaine du 16 au 21 décembre 2024

Cette semaine sera consacrée à un temps de partage autour de moments privilégiés avec vos enfants, votre famille, vos amis dans le cadre d'un programme d'animations variées. L'ensemble des activités ouvriront leurs portes et vous permettront d'avoir accès à une séance gratuite sur certains ateliers.

Saveurs et Savoirs du Monde : Destination « en terre inconnue »

Du lundi 31 mars au vendredi 12 avril 2025

Pourquoi « en terre inconnue » ? Pour cette seconde édition au 5 cité Souzy, nous n'avons pas choisi notre nouvelle destination. Donc, préparez-vous à voter pour notre prochain voyage.

En revanche, une certitude : c'est que nous partirons à la découverte d'un pays dont on ignore encore la destination.

Saveurs et Savoirs du Monde est un projet au cœur de la vie du quartier qui permet des rencontres intergénérationnelles, de tisser des liens avec les écoles et de développer des partenariats.



“ Forme de mini festival, cet événement d'une quinzaine de jours a pour ambition d'illustrer une région, un pays au travers de sa culture musicale, de son art culinaire et de tout ce qui en fait sa richesse. ”

Les Festiv'été

Du lundi 16 au samedi 28 juin 2025

Les Festiv'été sont des moments conviviaux qui permettent de mettre en scène l'ensemble des ateliers annuels. Ces manifestations sont l'aboutissement des pratiques amateurs et mettent en valeur les créations réalisées au sein du centre Mercœur.

Expositions, spectacles, démonstrations et animations diverses, c'est près de 1000 usagers qui se produisent, se rencontrent en mettant en œuvre tout leur talent. Ce sera aussi l'occasion de venir découvrir lors d'une soirée à Olympe de Gouges, le grand spectacle de danse.

Fête du centre

Samedi 21 juin 2025 de 10h00 à 15h00

Durant cette journée, le centre Mercœur propose différentes animations dont le point d'orgue est le repas solidaire du midi. Cet événement permet une mise en avant de la vie locale et se veut être un moment festif et rassembleur où chacun peut s'exprimer et ainsi participer activement à la vie de son quartier.



La semaine des droits des femmes

Du mercredi 5 au samedi 8 mars 2025

Comme chaque année, est organisée une semaine d'événements à l'occasion du 8 mars, date reconnue par les Nations Unies comme la **Journée internationale de lutte pour les droits des femmes**.

Les mercredi 6, vendredi 7 et samedi 8 mars, le centre Mercœur mettra à l'honneur les femmes à travers différentes expositions, projections cinématographiques, conférences, et autres surprises concoctées par les salariés, les associations partenaires ainsi que les différents acteurs à qui nous faisons appel pour cet événement.

L'ÉQUIPE

Votre équipe administrative

Stéphane **WOEGLIN**, Directeur

Fabienne **DIAÏKE**, Directrice-adjointe

Christine **RIHET**, Secrétaire principale usagers

Cardélie **SITA**, Secrétaire d'accueil.

Mamoudou **KANE DIALLO**, Agent d'accueil

Mohammed **CONDE**, Agent d'accueil

Nathalie **ROTHIER**, Comptable

Noureddine **IHI**, Agent d'entretien

Rachida **BELAHSEN**, Agente d'entretien

Vos animateur.rice.s permanent.e.s

Oudé **KEITA**, Animateur jeunesse

Julien **MEYER**, Informateur Jeunesse

Anaïs **WOLFF**, Référente Famille

Igor **ROGER**, Animateur Multimédia



LA BIBLIOTHÈQUE

Accès gratuit pour tous les usagers inscrits au centre Mercoeur

Gérée par une équipe de bénévoles dynamiques et disponibles, la bibliothèque propose des ouvrages pour tous : enfants, jeunes, adultes.

Ouverture à partir du lundi 23 septembre 2024 au 1er étage des locaux du 5, cité Souzy dans le 11^{ème} arrondissement.

La bibliothèque est ouverte tous les jours de la semaine sur les créneaux horaires suivants :

Les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 17h00 à 19h30

Les mercredis de 14h30 à 18h00

Les samedis de 10h30 à 12h30

Le «Livres service»

Belle façon de donner une seconde vie aux livres que l'on a aimés !

Le principe est simple, les amateurs de lecture sont invités à y prendre ou à y laisser des livres selon une démarche d'échange.

LE COMPOSTEUR

Cet espace aménagé dans la cour du 5 cité Souzy est dédié aux habitants du quartier. Il permet à chacun, via son Bio-seau, de transformer ses déchets alimentaires en compost et de pouvoir les réutiliser sous forme de terreau pour tous les types de plantations.

Espace d'expérimentation de développement durable, il est géré et suivi par une bénévole, référente compost et un professionnel.

“ Rejoignez le groupe en commandant votre bio-seau. ”

Accessible sur les horaires d'ouverture du centre.

compost@mercoeur.asso.fr



LES TEMPS DE L'ASSOCIATION

Marché de l'Avent

Dimanche 1er décembre de 10h00 à 18h00

A l'occasion des fêtes de fin d'année, nous vous proposons un temps festif regroupant des animations du centre autour de stand de ventes de petites décorations de Noël, de jouets et livres pour enfants, de vêtements et autres produits du terroir.

Le jeu de piste du 11^{ème}

Mai 2025

Rendez-vous incontournable du 11^{ème}, organisé par le conseil de quartier Léon-Blum Folie Régnault en partenariat avec l'association MJC Paris-Mercœur, il mettra à l'honneur, les rues, commerçants, et patrimoine du 11^{ème} arrondissement.

Retrospective 2023 - 2024

Une saison pleine d'activités partagées, des spectacles, des expositions, des animations, des sorties en famille, des actions jeunesse mais aussi un investissement important des bénévoles.

Retrouvez tous nos événements sur le web : [f Mjc Paris Mercœur](#)

[@centre_paris_anim_mercoeur](#)



Des séjours jeunesse



Des événements



Des animations



Du bénévolat

NOTES



Centre
Mercoeur



Accès :
Métro : Ligne 9 M° Rue des boulets
Bus : Ligne 56

Centre Paris Anim' Mercoeur
5 cité Souzy - 75011 PARIS

Téléphone : 01 43 79 25 54

contact@mercoeur.asso.fr

www.mercoeur.asso.fr

 Mjc Paris Mercoeur

 centre_paris_anim_mercoeur

• **Horaires du secrétariat en période scolaire :**

Lundi : 14h00 à 21h00

Mardi : 13h00 à 21h00

Mercredi : 9h30 à 21h00

Judi : 9h30 à 21h00

Vendredi : 14h00 à 21h00

Samedi : 9h00 à 18h00

• **Horaires du centre en période scolaire :**

Le centre fonctionne
du lundi au vendredi de 9h30 à 22h30
et le samedi de 9h00 à 18h00

• Pendant les vacances scolaires, le centre
est ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à
18h00. Fermeture le samedi.

