



ÉDUCATION  
POPULAIRE !

mi

Rabastens  
Couffouleux

Maison  
des jeunes  
et de la culture

25  
26

# ÉDITO

« On ne fait pas de grandes choses, seulement des petites avec beaucoup d'amour.. »

**Mère Teresa** (ou une animatrice de la MJC un jour de kermesse, on ne sait plus trop).

## ÉDITO D'ÉTÉ : On range les crayons, mais pas les sourires !

Juillet 2025. À l'Orangerie, la cloche a sonné : non, ce n'est pas la fin du monde... juste la fin de la saison 2024-2025 de la MJC Rabastens-Couffouleux. Les clubs ont rangé leurs balles, pinceaux, guitares et autres trésors, pendant que l'Action Jeunes joue les prolongations (et on soupçonne même certains ados de vouloir camper là jusqu'en septembre).

Toute l'équipe de bénévoles (ces héros du quotidien qui carburent au café et à la bonne humeur) a encore réussi l'exploit de faire vibrer nos villages au rythme de la culture, du partage et de fous rires mémorables. Petits et grands en redemandent ! On repart donc avec une valise pleine de souvenirs... et des savoirs bien transmis, à l'ancienne, façon Éducation Populaire (oui, avec majuscules, s'il vous plaît).

Un nouveau bureau est dans la place ! Pas littéralement, on vous rassure, il a des chaises aussi. Épaulé par le Conseil d'Administration et les vaillantes municipalités de Rabastens et Couffouleux, il s'attaque à une mission de haut vol : porter haut les belles valeurs laïques et républicaines : émancipation, coopération, solidarité, justice... et parfois même orthographe correcte du mot « bénévolat » dans les SMS.

On lève notre chapeau à William PACAUD et à sa vice-présidente Sindy HOCQUET-PACAUD, qui ont tenu la barre de cette MJC comme de vrais capitaines.

Bref, la Maison de la Jeunesse et de la Culture continue de se construire avec vous, grâce à vous, et surtout... pour vous ! Toujours dans la bonne humeur, les bras ouverts (et les neurones en ébullition).

Bel été à toutes et tous,

L'équipe de la MJC

Cliquez sur un titre pour y accéder à sa page

La MJC c'est quoi ? Pour qui ? .....	4
La charte de l'adhérent .....	5
Le conseil d'administration, le bureau et l'équipe .....	6
L'action jeunes .....	7
Les clubs d'activités .....	8
Activités adultes .....	9
Activités enfants/ados .....	10
Tarifs & réductions .....	11
Fiche d'inscription .....	12
Infos utiles/ Nos partenaires .....	13



# LA MJC C'EST QUOI ? POUR QUI ?

RETOUR  
AU SOMMAIRE

La MJC de Rabastens Couffouleux est une association qui s'inscrit dans l'idéologie des mouvements d'éducation populaire.

*Association d'éducation populaire, à but non lucratif, loi 1901, la MJC existe depuis mars 1990.*

*Elle est affiliée aux fédérations, départementale et régionale, des MJC. La MJC, c'est aussi 420 adhérents (en 2023), dont 11 composent le conseil d'administration.*

## ELLE DÉVELOPPE SES MISSIONS DANS 3 CHAMPS D'ACTION :

### CLUBS D'ACTIVITÉS :

Yoga, guitare, théâtre, peinture sur porcelaine, zumba, anglais...

Les clubs d'activités sont animés par des intervenants bénévoles ou professionnels rémunérés.

### ACTION JEUNES :

Pour les 11-17 ans, l'Action Jeunes est animée par une équipe de salariés formés.

Aide aux devoirs, vacances, les mercredis et samedis, soirées à thèmes...

### ANIMATION LOCALE

Portes ouvertes, fête des adhérents, concerts et évènements...

## ENVIE DE NOUS REJOINDRE ?

Rejoignez-nous  
et participez  
activement à la vie  
de l'association  
en devenant bénévole !

# LA CHARTE DE L'ADHÉRENT

RETOUR  
AU SOMMAIRE

## La mission de la MJC :

Favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes. Animer un lieu d'expérimentation et d'innovation sociale au plus près des habitants. Encourager l'initiative, la responsabilité et la pratique citoyenne.

*Dans ce cadre, la MJC désire promouvoir une Charte de Valeurs Fondamentales inhérentes à la bonne marche de l'association et demande à tous ses membres de s'engager à la respecter en toute circonstance.*

#

### Le respect

La MJC s'engage à une pratique et à une conception active de la démocratie.

Chaque adhérent s'engage à **respecter les règles de savoir-vivre nécessaires** : présence régulière aux activités, ponctualité, respect des horaires d'accueil de la MJC...

#

### La tolérance

La tolérance est un bien précieux qui doit être préservé en toute circonstance. La MJC est ouverte à tous, **sans discrimination**.

Chaque adhérent s'engage à respecter les principes de **laïcité** et tout un chacun dans sa différence.

#

### La solidarité

Le lien de solidarité doit guider l'action de chacun. Il doit constamment être encouragé et renouvelé, car il symbolise **l'esprit associatif** qui nous anime.

Chaque adhérent s'engage à être **solidaire** du projet socio-éducatif et culturel porté par l'association.

#

### La liberté d'expression

La MJC valorise une pratique active de la liberté d'expression.

Chaque adhérent s'engage à participer au **débat d'idées** dans un esprit de créativité, d'initiative, d'innovation et d'expérimentation.



# LE CONSEIL D'ADMINISTRATION. LE BUREAU ET L'ÉQUIPE

RETOUR  
AU SOMMAIRE



Marie-Pierre Hulot  
Présidente



Viviane Leroux  
Secrétaire



Gisèle Pages  
Vice secrétaire



Yves Blanc  
Trésorier



Maryse Delaban  
membre CA



Anne-Marie Borderies  
membre CA



Véronique Bourgoïn  
membre CA



Raymonde Bouygues  
membre CA



Francis Blanquières  
membre CA



Nathalie Pican  
membre CA



Isabelle Guillen Moreau  
membre CA



Maria Christina Cuadrado  
membre CA



Alyson Bastien  
Animatrice  
coordinatrice jeunesse



Boussif Gaad  
Animateur jeunesse



Céline Baylac  
Notre secrétaire



CHANTIERS LOISIRS  
JEUNES  
SOIRÉES À THÈMES  
ACCUEIL DE LOISIRS  
AIDE AUX DEVOIRS  
VACANCES SCOLAIRES



Tu as entre 11 et 17 ans, tu as des projets, des envies, des idées ?

Viens les proposer à l'Action Jeunes, toute l'équipe t'aidera à les concrétiser.

Ateliers d'expression • Danse, découverte & partage.  
Loisirs créatifs • Ateliers cuisines • Sport & détente.

## les accueils

En période scolaire :

- lundi, mardi, jeudi :  
de 16h30 à 18h30
- mercredi :  
de 12h30 à 18h
- vendredi :  
16h30 à 19h. Les horaires peuvent  
variés selon le programme.

En période de vacances scolaires :

- du lundi au vendredi :  
de 10h à 18h.
- Les horaires peuvent être modifiés  
selon le programme d'animation.
- Possibilité de manger sur  
place avec un pique-nique.

Accueil famille et inscriptions :

- mardi, jeudi et vendredi de 11 h à 12 h et 14h à 17h.

*Certaines sorties peuvent être payantes,  
elles sont précisées sur le programme.*

Dossier d'inscription disponible à la MJC  
et sur le site internet.

*Nous acceptons les aides de la CAF, de  
la MSA,  
ainsi que les chèques ANCV et CE.*

> Forfait loisirs (le montant est de 29,50 € à  
60 € (selon quotient familial CAF),

**OU**

> À la demi-journée (de 1,50 € à 4 €  
(selon quotient familial CAF).

# DISPOSITIF PDN "PROMENEURS DU NET"

**ALYSON BASTIEN**  
MIC Rabastens Couffouleux

**Promeneurs du Net**

**PDN C'EST QUOI ?**

Une animatrice jeunesse présente sur les réseaux sociaux, par message et appel. Tu peux me contacter pour échanger autour d'un projet, d'interrogations, de tes envies, du numérique ou tout simplement pour discuter !

**PERMANENCES**

Tu peux m'envoyer des messages pendant ces temps

- \* Mardi : 16h30 - 18h30
- \* Jeudi : 16h30 - 18h30

**SUR QUELS RÉSEAUX ?**

- facebook.com/AlysonPDN81/
- instagram.com/alysonpdn81/
- 07.44.85.21.98
- adosmjc81800@free.fr



Les liens direct ici



> **Forfait loisirs** (le montant est de 29,50 € à 60 € selon quotient familial CAF),

ou

> **À la demi-journée** (de 1,50 € à 4 € selon quotient familial CAF).

*Certaines sorties peuvent être payantes, elles sont précisées sur le programme.*

Dossier d'inscription disponible à la MJC et sur le site internet.

*Nous acceptons les aides de la CAF, de la MSA, ainsi que les chèques ANCV et CE.*

[adosmjc81800@free.fr](mailto:adosmjc81800@free.fr)  
[www.mjcrabastenscouffouleux.fr](http://www.mjcrabastenscouffouleux.fr)



# LES CLUBS D'ACTIVITÉS

Début des activités :  
lundi 15 septembre 2025

RETOUR  
AU SOMMAIRE

	enfants	ados	adultes
Eveil musical	●		
Chorale	●	●	●
Atelier à histoires	●		
Cirque	●	●	●
Dessin Manga	●	●	
Dessin		●	●
Expression corporelle (danse africaine)	●	●	
Expression plastique	●	●	
Atelier échecs	●	●	●
Théâtre	●	●	
Guitare / Ukulélé / Basse	●	●	●
Zumba	●	●	●
Batterie	●	●	●

	enfants	ados	adultes
Sevillana Flamenca		●	●
Anglais conversation		●	●
Couture	●	●	●
Broderie, travaux d'aiguilles			●
DIY			●
Généalogie			●
Peinture sur porcelaine			●
Peinture sur soie			●
Photographie numérique			●
Poterie			●
Qi-Gong			●
Yoga			●
Bachata Salsa			●
Rock et Lindy Hop			●

• Après un cours d'essai gratuit, toute activité engagée doit être réglée.

• La carte Astuce est obligatoire pour participer aux activités peinture sur soie et porcelaine.



Ces informations sont susceptibles d'être modifiées.  
N'hésitez pas à contacter la MJC.

<b>Anglais conversation</b>	jeudi	18h30 - 19h30	Orangerie	adultes	240 €	<b>Qi Gong</b>	mardi	12 h 30 - 13 h 45	Orangerie		270 €	
<b>Batterie</b>	vendredi	18h - 19h	Studio musique	tout public	à partir de 35 €/h	<b>Rock Lindy Hop</b>	mercredi	Rock intermédiaire 19 h 30 - 20 h 30	Orangerie		180 € indiv. 260 € couple	
	mercredi	18 h - 19 h						Rock début. 20 h 30 - 21 h 30				
<b>Broderie Travaux d'aiguilles</b>	vendredi	14 h - 18 h	Annexe	adultes	40 €		jeudi	Rock avancé 19 h - 20 h	Salle ULR			
<b>Chorale</b>	mardi	20 h 30 - 22 h	Salle Hervé de Guerdavid	16 ans et +	160 €			Lindy Hop avancé 20 h - 21 h				
<b>Cirque</b>	samedi	9 h - 10 h 30	Grand Dojo	2 fois/mois	150 €		Lindy Hop début. 21 h - 22 h					
<b>Couture</b>	jeudi	20 h - 22 h	Orangerie	tous les 15 j	300 €		<b>Bachata Salsa</b>	lundi	bachata début 19 h - 20 h	Salle Mandela		180 € indiv. 260 € couple
<b>Dessin</b>	mardi	18 h 45 - 20 h 45	Annexe	tous les 15 j	240 €				Bachata interm. 20 h - 21 h			
<b>Do it yourself (DIY)</b>	vendredi	19 h 30 - 22 h	Annexe	2 fois /mois	40 €				Salsa debut. Interm. 21 h - 22 h			
<b>Échecs</b>	mercredi	17 h 15 - 18 h 15	Annexe	débutants	150 €		<b>Sevillana</b>	mardi	18h45 - 20h	Orangerie		1/mois soit 10 séances
		18 h 30 - 19 h 30		intermédiaire								
<b>Généalogie</b>	vendredi	9 h 30 - 11 h 30	Orangerie	2 fois /mois	40 €	<b>Flamenco</b>	mercredi	10h - 11h15	Orangerie	270 €		
<b>Guitare Ukulélé Basse</b>	vendredi	18 h - 19 h	Orangerie		320 €			jeudi			10h - 11h15	
	samedi	9 h - 10 h 10 h - 11 h 11 h - 12 h				yoga restauratif						
<b>Peinture sur porcelaine</b>	lundi	14 h - 17 h	Annexe	+ 1 fois /mois le lundi 9 h - 17 h	50 €		<b>Zumba</b>	mercredi	18h30-20h	Salle Hervé de Guerdavid	€ 220	
<b>Peinture sur soie</b>	mardi	14 h - 17 h	Annexe	adultes	40 €							
<b>Photographie numérique</b>	lundi	20 h 15 - 21 h 45	Orangerie	2 fois /mois	40 €							
<b>Poterie</b>	jeudi	19 h - 21 h 30	Annexe		300 €							

Ces informations sont susceptibles d'être modifiées.  
N'hésitez pas à contacter la MJC.

<b>Batterie</b>	vendredi	18 h - 19 h	Studio musique	tout public	à partir de 35 €/h	<b>Expression corporelle Danse africaine</b>	samedi	9 h 30 - 10 h 15	Orangerie	18-24 mois	110 €		
	mercredi	18 h - 19 h						18-24 mois		110 €			
<b>Chorale enfants</b>	jeudi	17 h 30 - 18 h 30	Orangerie	à partir de 6 ans	180 €			samedi		9 h 30 - 10 h 15	Orangerie	3 - 5 ans	200 €
<b>Cirque</b>	samedi	9 h 30 - 10 h 30	Grand Dojo	baby circus 2-4 ans	120 €					10 h 30 - 11 h 30		galipettes 5-6 ans	200 €
		11 h 30 - 12 h 30		galipettes 7-8 ans	200 €		9 ans et +		220 €				
		13 h 45 - 15 h 15		pirouette 9-12 ans	250 €								
		<b>Expression plastique</b>		jeudi	17 h 30 - 18 h 45		Annexe 1	à partir de 6 ans	220 €				
<b>Couture</b>	samedi	10 h 30 - 11 h 30	Annexe	7 - 11 ans	250 €		<b>Guitare Ukulélé Basse</b>	vendredi	18 h - 19 h	Orangerie	à partir de 8 ans	320 €	
<b>Dessin Manga</b>	mardi	17 h 30 - 18 h 30	Annexe	à partir de 10 ans	220 €			samedi	9 h - 10 h 10 h - 11 h 11 h - 12 h				
<b>Echecs</b>	mercredi	17 h 15 - 18 h 15	Annexe	débutants	150 €		<b>Théâtre</b>	mardi	17 h 10 - 18 h 10	Orangerie	9 - 10 ans	200 €	
		18 h 30 - 19 h 30		intermédiaire				8 - 10 ans	200 €				
<b>Éveil musical</b>	mercredi	16 h 15 - 17 h	Annexe	2 - 6 ans	200 €			lundi	17 h 10 - 18 h 10	Orangerie	11 ans et +	220 €	
<b>Atelier à histoire</b>	mercredi	17 h 15 - 18 h 15		à partir de 7 ans				<b>Zumba kids</b>	mercredi		17 h 30 - 18 h 15	Salle Hervé de Guerdavid	8 - 12 ans



# TARIFS & RÉDUCTIONS

[RETOUR  
AU SOMMAIRE](#)

Nous vous proposons des tarifs ajustés qui permettent aux familles de profiter des ateliers tout en rémunérant nos intervenants du mieux possible.

• Adhésion à la MJC enfants et ados : 10 €

• Adhésion à la MJC adultes : 18 €  
ou 10 € pour les étudiants et demandeurs d'emploi  
sur justificatifs.



## Un tarif dégressif est proposé :

**-10 %** pour chaque abonnement à partir

de **2** abonnements par famille.

Cette réduction s'applique sur le tarif des activités et non sur l'adhésion à la MJC, elle s'applique sur les tarifs les moins chers et hors stages.

## Modalités de paiement :

Vous avez la possibilité de payer  
en **3** fois (chèques).

Ces chèques seront encaissés en  
octobre, novembre puis janvier.

## Exemple :

1 parent au Yoga : 270 €  
1 enfant à la chorale : 180 € - 10% = 162 €  
1 enfant à la Zumba : 180 € - 10% = 162 €  
adhésion adulte 1 : 18 €  
adhésion enfant 1 : 10 €  
adhésion enfant 2 : 10 €  
**Soit une économie de 36 euros**





# FICHE D'INSCRIPTION

## 2025 - 2026

# FICHE D'INSCRIPTION

[RETOUR  
AU SOMMAIRE](#)

Date d'inscription : ..... N° adhérent : .....

### Renseignements adhérent :

Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance : ..... Sexe : F  M   
Représentant Légal : .....  
Adresse : .....  
Tel mère : ..... Tel père : .....  
Adresse mail : .....

### Les activités

1 - .....€  
2 - .....€  
3 - .....€  
Adhésion MJC : Enfants, étudiant et sans emploi  10€ Adultes  18€  
TOTAL : .....€

Réduction de 10% dès la deuxième activité (la moins chère) pour une famille. Tout membre de l'association doit payer son adhésion. Un seul cours d'essai est autorisé.

### Règlement

Les cotisations sont annuelles et le paiement se fait intégralement au moment de l'inscription. Possibilité de payer en 3 fois (Oct, Nov et janvier) en Chq, virement, ANCV, coupon sport, chq collégien, espèce et CB). L'adhésion à la MJC est non remboursable. Validité de septembre à fin juin.

Règlement par : ..... - en 1x  de .....€ - En 3x  de .....€, .....€, .....€  
IBAN : FR76 1120 6200 0800 3742 0904 361 BIC : AGRIFRPP812

Le remboursement d'une activité n'est possible qu'en cas d'arrêt définitif de votre part. Seule une raison médicale ou professionnelle peut justifier une demande de remboursement. L'adhérent devra donc faire sa demande par lettre accompagnée d'un justificatif. Tout trimestre entamé est du.

### Autorisations

Je donne mon accord pour : Autoriser la MJC à prendre et utiliser les photographies de mon enfant et/ou moi-même pour illustrer notre communication sur tous supports d'informations

oui  non signature :

**Le représentant légal autorise l'enfant à adhérer et à pratiquer les activités de la MJC et déclare :**

Autoriser la MJC à prendre toutes les mesures qui s'imposent en cas d'accident :  oui  non

Autorise l'enfant à partir seul après son activité :  
 oui  non

Date :

Signature :

2 impasse de Toulza

81800 Rabastens

tél. : 05 63 40 61 43

09 52 19 61 43

[mjcrabascouf@free.fr](mailto:mjcrabascouf@free.fr)



RETOUR  
AU SOMMAIRE

## NOS PARTENAIRES

### Horaires d'accueil et permanences pour les inscriptions :

Lundi et jeudi :

De 9 h à 12 h et 14 h à 17 h.

Le samedi :

de 9 h à 12 h.

Action jeunes : vendredi sur rendez-vous  
de 10 h à 18 h

(uniquement pendant les périodes scolaires).



Commune de Grazac



SE TENIR INFORMÉ DES ACTUALITÉS  
ET DE LA VIE DE LA MJC

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

