



ÉDUCATION
POPULAIRE !

mdc

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-Couffoueux. 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 Couffoueux, 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 ?

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 :

ENVIE DE NOUS REJOINDRE ?

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

[RETOUR
AU SOMMAIRE](#)

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 événements...

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



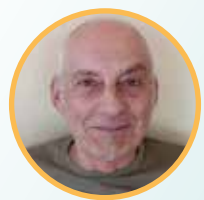
Anne-Marie Borderies
membre CA



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 varier selon le programme.

Accueil famille et inscriptions :

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

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.

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
MJC 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
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.



Saison 2025-2026

ATELIERS ADOS/ADULTES

Activité	Jour	Horaire	Public	Lieu	Tarif
Anglais conversation	jeudi	18h30 - 19h30	ados - adultes	Orangerie	240 €
Bachata Salsa	lundi	19h - 20h	Bachata début.	Salle Mandela	180 € indiv. 260 € couple
		20h - 21h	Bachata interm.		
		21h - 22h	Salsa		
Batterie	vendredi	18h - 19h	tout public	Studio musique	35 €/h
	mercredi	18h - 19h			
Broderie Tx d'aiguilles	vendredi	14h - 18h	adultes	Annexe	40 €
Chorale	mardi	20h30 - 22h	16 ans et +	Salle Guerdavid	160 €
Couture	jeudi	20h - 22h	tous les 15 j	Orangerie	300 €
Dessin	mardi	18h45 - 20h45	Tous les 15 j	Annexe	240 €
Do it yourself (DIY)	vendredi	19h30 - 22h	2 fois /mois	Annexe	40 €
Echecs	mercredi	17h15-18h15	tout public	Annexe	200 €
Généalogie	vendredi	9h30 - 11h30	2 fois /mois	Orangerie	40 €
Guitare Ukulélé Basse	vendredi	18h - 19h	Ados - Adultes	Orangerie	320 €
	samedi	9h - 10h			
		10h - 11h			
		11h - 12h			
Gym Tonic	Mercredi	19h40 - 20h40	Adultes	Salle Mandela	50 €
Peint. sur porcelaine	lundi	14h - 17h	adultes	Annexe	50 €
Peinture sur soie	mardi	14h - 17h	adultes	Annexe	40 €
Photo numérique	lundi	20h15 - 21h45	2 fois /mois	Orangerie	40 €
Poterie	jeudi	19h - 21h	adultes	Annexe	300 €
Qi Gong	mardi	12h30 - 13h45	adultes	Orangerie	270 €
Rock Lindy Hop	mercredi	20h00 - 21h00	Rock début.	Orangerie	180 € indiv. 260 € couple
	jeudi	19h30 - 20h30	Rock avancé	Salle ULR	180 € indiv. 260 € couple
		20h30 - 21h30	Lindy Hop avancé		
Sevillana	mardi	18h45 - 20h	ados - adultes	Orangerie	270 €
Flamenco	mardi	20h - 21h30	1f/mois 10 séances	Orangerie	160 €
Yoga	mercredi	10h - 11h15	adultes	Orangerie	270 €
	jeudi	10h - 11h15			
	vendredi	9h30-10h45	yoga restauratif		
Zumba	mercredi	18h30-20h	Ados - Adultes	Salle Guerdavid	220 €

Saison 2025-2026 ATELIERS ENFANTS/ADOS

Récapitulatif – liste alphabétique

Activité	jour	horaire	Public	lieu	Tarif
Atelier à histoire	mercredi	17h15 - 18h15	à partir de 7 ans	Annexe	200 €
Batterie	vendredi	18h - 19h	tout public	Studio musique	35€/h
	mercredi	18 h - 19 h			
Chorale enfants	jeudi	17 h 30 - 18 h 30	à partir de 6 ans	Orangerie	180 €
Cirque	samedi	9h30-10h30	2-4 ans 1sem/2	Grand Dojo	120 €
		10h30-11h30	5-6 ans		200 €
		11h30-12h30	7-8 ans		200 €
		13h30-14h30	5-6 ans		200 €
Couture	samedi	10h30-11h30	7 - 11 ans	Annexe	250 €
Dessin Manga	mardi	17 h 30 - 18 h 30	à partir de 10 ans	Annexe	220 €
		18h45 – 20h45	1 semaine sur 2	Annexe	220 €
Echecs	mercredi	17h15-18h15	Tout public	Annexe	200 €
Éveil musical	mercredi	16h15-17h	2-6 ans	Annexe	200 €
Expr. Corporelle Danse Africaine	samedi	10 h 15 - 11 h 00	3 - 5 ans	Orangerie	200 €
		11 h 15 - 12 h 15	6 - 9 ans		220 €
Expr. plastique	jeudi	17h30-18h45	à partir de 6 ans	Annexe	220 €
Guitare -Ukulélé Basse	samedi	9h - 10 h	à partir de 8 ans	Orangerie	320 €
		10h - 11h			
		11 h - 12 h			
Théâtre	lundi	17 h 10 - 18 h 10	8 - 10 ans	Orangerie	200 €
		18 h 10 - 19 h 30	11 ans et +		220 €
	mardi	17h10-18h10	9 - 10 ans		200 €
Zumba kids	mercredi	17 h 30 - 18 h 15	8 - 12 ans	Salle Guerdavid Couffouleux	180 €

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

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 dû.

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 :

[RETOUR
AU SOMMAIRE](#)

2 impasse de Toulza

81800 Rabastens

tél. : 05 63 40 61 43

09 52 19 61 43

mjcrabascouf@free.fr



[RETOUR
AU SOMMAIRE](#)

NOS PARTENAIRES



Commune de Grazac



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).

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

www.mjcrabastenscouffouleurs.fr

