

2023-2024



**Programme
des activités**

MJC Théâtre Prémol
7 rue Henry Duhamel
38100 Grenoble
tél. 04 76 33 38 25
contact@mjctheatrepremol.fr
www.mjctheatrepremol.fr

THÉÂTRE **PRÉ
MOL**
MAISON DES JEUNES
ET DE LA CULTURE

MJC THÉÂTRE PRÉMOL, MODE D'EMPLOI

La MJC est une association d'éducation populaire, membre du réseau des MJC. Elle a pour vocation de favoriser l'autonomie, l'épanouissement et l'émancipation des personnes. Elle est gérée par un conseil d'administration de bénévoles, élus par les adhérents de l'association.

Participez à la vie de l'association !

Vous pouvez vous investir de plusieurs manières pour soutenir la MJC : devenir bénévole (par exemple, à l'accompagnement à la scolarité), organiser des événements, proposer des activités et participer à des temps de réflexion sur la vie de l'association (jeunesse, culture, activités adultes, communication...).

L'adhésion à la MJC vous permet de:

- participer aux projets de l'association;
- bénéficier de réductions sur les spectacles au Théâtre ;
- recevoir des informations sur les actions et événements mis en place par la MJC ;
- pratiquer des activités dans l'ensemble des sept autres MJC de l'union locale de Grenoble : MJC Abbaye, MJC Allobroges, MJC Anatole France, MJC des Eaux Claires, MJC Lucie Aubrac, MJC Mutualité, MJC Parmentier.

NOS PARTENAIRES FINANCIERS

La MJC Théâtre Prémol bénéficie du soutien de l'Agence Nationale à la Cohésion des Territoires - ANCT, du Ministère de la Culture - DRAC, du Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports - SDJES, du Conseil Départemental de l'Isère, de Grenoble Alpes Métropole, de la ville de Grenoble et de la Caisse d'Allocations Familiales - CAF.





La Maison des Jeunes et de la Culture Théâtre Prémol, souhaite mettre en place une action d'éducation à la citoyenneté et permettre l'accès à la culture pour tous. Nous sommes heureux de vous proposer le programme de la saison 2023-2024.

DÉCOUVRIR ET PRATIQUER

La MJC propose des ateliers de pratiques artistiques et de loisirs ouverts aux adultes et aux jeunes. De la chorale à l'atelier bois en passant par les jardins, venez découvrir et pratiquer en toute convivialité des loisirs enrichissants.

SORTIR

Venez découvrir la nouvelle saison au Théâtre ! La MJC continue de développer avec force son projet culturel. Dans nos locaux, les rencontres et les relations seront toujours aussi intenses, généreuses et de qualité. N'hésitez pas à consulter le site pour plus d'informations : www.mjctheatrepremol.fr.

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE LA JEUNESSE

Nous proposons d'accompagner la jeunesse de multiples façons : accueil, écoute, loisirs éducatifs, accompagnement de projets, sorties et séjours ou encore accompagnement à la scolarité.

NOS PARTENAIRES

La MJC participe à l'animation du quartier avec ses partenaires : la Maison de l'Enfance Prémol, l'USVO, la Maison des Habitants Prémol - CCAS, le CODASE, le Collège Olympique, l'Union de Quartier VO-VM, l'association Alfred's, les autres associations du quartier...

ADOS - 11/17 ans

À partir de 11 ans et scolarisé en 6ème.

L'adhésion de 6 € est obligatoire pour participer aux activités, aux séjours et à l'accompagnement à la scolarité.

ACCUEIL JEUNES

Temps d'écoute, d'échange et de convivialité avec les jeunes autour d'un baby-foot, d'une table de ping-pong, d'un billard...

 Espace jeunesse



11/13 ans :

Lundi et jeudi de 16h30 à 19h00

14/17 ans :

Mardi et vendredi de 16h30 à 19h00

ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

La MJC propose des créneaux d'activités en semaine, dans le cadre du Projet éducatif local. Les jeunes peuvent s'inscrire à l'atelier au semestre.



FUTSAL :

Garçons 11-13 ans le mardi de 17h45 à 19h00 / **Garçons 14-16 ans** le mardi de 19h00 à 20h00 /

Filles 11-16 ans le jeudi de 17h45 à 19h00 / **Mixte** jeudi 19h00-20h00.



DANSE HIP HOP :

Vendredi de 18h00 à 20h00.



Tarifs suivant le quotient familial.

CENTRE DE LOISIRS ET SÉJOURS

La MJC propose des activités et sorties loisirs, culturelles, sportives et citoyennes tout au long de l'année. Des séjours sont également organisés pendant les vacances.



En période scolaire : Les mercredis après-midi, le samedi sur projet.

Pendant les vacances : du lundi au vendredi.



Les tarifs varient de 2 à 14 € suivant l'activité et le quotient familial. Les séjours ont des tarifs spécifiques.

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

L'équipe d'animation est à l'écoute des demandes des jeunes et peut accompagner des groupes pour organiser des at-

liers, des sorties ou des séjours en favorisant l'autonomie.

 Mercredi de 18h00 à 19h30.

 Autofinancement de l'activité.

ANIMATIONS DE PROXIMITÉ

Les animateurs vont à la rencontre des jeunes et des familles dans la rue et proposent diverses activités ludiques et sportives en collaboration avec les partenaires du secteur. La MJC participe à l'organisation des événements festifs du quartier (VO2Max, fête de quartier...).

PERMANENCE 16-25 ANS

Temps de débats, d'animation et de construction de projets en partenariat avec les correspondants jeunesse de la ville de Grenoble, les éducateurs de prévention du CODASE et les conseillers de la mission locale.

 Salle des jeunes avec les correspondants jeunesse et le CODASE.

PIÈCES À FOURNIR À L'ADHÉSION

- Attestation de quotient familial récente.
- Carnet de santé (vaccination).
- Numéro de sécurité sociale.
- La fiche d'adhésion remplie et la somme de 6 €.

La présence des parents est obligatoire pour l'inscription des jeunes de moins de 14 ans.

Accompagnement à la scolarité *(à partir de 6 ans)*

Ce dispositif s'adresse aux enfants et jeunes en lien avec les écoles, collèges et lycées.

Il a pour objectif d'aider à acquérir des méthodes de travail, d'approfondir certaines matières et de proposer un élargissement culturel à travers des activités éducatives.

Nous proposons aux parents un accompagnement dans le suivi de la scolarité de leurs enfants ainsi que des temps d'échange et d'information pour mieux comprendre le fonctionnement du système éducatif.

 Salles formations et salle informatique.

Primaires :

Lundi, mardi, jeudi, vendredi 16h30-18h et le mercredi 14h-19h00. Pendant les vacances tous les jours de 15h00 à 18h00.

Lycéens/collégiens :

Lundi, mardi, jeudi, vendredi 17h30-19h30 et mercredi 14h-19h00. Pendant les vacances tous les jours de 15h00 à 18h00.

 Adhésion obligatoire de 6€/jeune
Premier enfant : 15 €/an.
Enfant suivant : 5 €/an.



Crédit photo : Claudia Lacagnina.

PRÉSENTATION

Chaque année, la MJC Théâtre Prémol accompagne des projets artistiques pluridisciplinaires initiés par des jeunes. Des ateliers hebdomadaires de chant, danse, musique, théâtre permettent de construire le projet de création.

L'Axe de création nécessite motivation et engagement car une exigence de travail est demandée. Tous les spectacles proposés sont des projets porteurs de sens qui ne peuvent se concrétiser sans la volonté et l'implication de chacun. C'est une aventure artistique et humaine, riche et forte, s'inscrivant dans une démarche d'exemplarité.



Salle de danse, Salle des pratiques et Théâtre.



Session danse : Mercredi de 14h00 à 16h00

Session chant : Mercredi de 16h00 à 18h00

Stages :

Du 29 octobre au 3 novembre 2023

Du 27 au 30 décembre 2023

Du 25 février au 1er mars 2024

De 21 au 26 avril 2024

Du 8 au 19 mai 2024



Adhésion 6 € (jeune) / 11 € (à partir de 18 ans) + Tarif de 40 € à 103 € suivant le quotient familial.

Le projet de spectacle

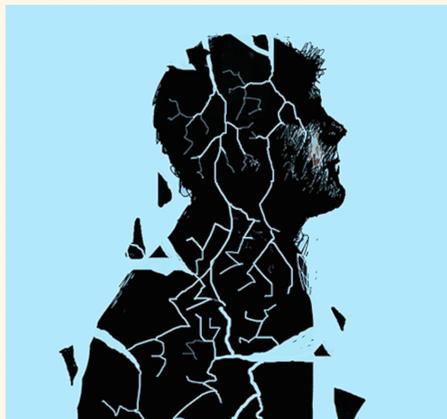
UNE PETITE ENTAILLE

Adaptation de l'œuvre de Xavier Durringer

Traversée par des violences qui mettent à mal leur territoire, des jeunes décident de porter une pièce dans laquelle ils se retrouvent, ou du moins, retrouvent le malaise qui fait leur quotidien.

Un lieu indéterminé et gris : village ouvrier ou banlieue perdue. Des jeunes gens désorientés mais qui cherchent l'amour. Slim, le rigolo paumé qui vient juste de se faire licencier. Lisa, la belle qui affole les garçons. Jo, le caïd de la bande... Des êtres qui se frôlent, se heurtent, s'affrontent, comme dans un combat, une danse d'amour saccadée. La lutte constante entre le désir et la violence. Des répliques qui fusent, un style oral, brut, direct. Un mélange instinctif de parler vrai, de langage de la rue et de poésie urgente.

Les jeunes de l'Axe de création aborderont



l'amour, le chômage, l'exclusion, la responsabilité collective... Une autre façon d'apprendre sur soi, sur les autres et sur le monde.

 Au Théâtre.

 **Présentation d'extraits :**
Le 26 avril 2024 à 11h00.

Représentations :
Samedi 18 mai 2024 à 20h30 et
dimanche 19 mai 2024 à 17h00.

 Tarif unique 5 €.

L'AXE DE CRÉATION EST FINANÇÉ PAR

Agence Nationale à la Cohésion des Territoires - ANCT, le Fond de coopération de la jeunesse et de l'éducation populaire - FONJEP, Direction des Régionale des Affaires Culturelles - DRAC Auvergne-Rhône-Alpes, le Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports - SDJES, le Département de l'Isère, Grenoble Alpes Métropole et la Ville de Grenoble.



Proposées par la

MJC Théâtre Prémol

La MJC Théâtre Prémol est aussi une Maison pour tous ! Nous proposons, en période scolaire, des activités manuelles, artistiques et sportives pour les adultes et jeunes à partir de 16 ans. Si vous souhaitez proposer ou organiser de nouvelles activités n'hésitez pas à nous contacter !

ATELIER BOIS

Encadrement : groupe de bénévoles

Accompagnés par des bénévoles, vous pourrez fabriquer tables, tabourets, bibliothèques, coffres, consoles, chaises, bureaux, façades de cuisine, cadres de tableaux, ruches...



Salles atelier bois, rez-de-chaussée.



Lundi de 15h30 à 18h30

Mardi de 15h00 à 20h00

Mercredi de 15h30 à 19h00

Vendredi de 15h00 à 19h00



Adhésion 11 € + Tarif annuel en fonction du quotient familial :

De 0 à 230 : 130 €

de 231 à 360 : 140 €

de 361 à 410 : 150 €

de 411 à 480 : 160 €

De 481 à 560 : 170 €

De 561 à 610 : 180 €

De 611 à 670 : 190 €

De 671 à 920 : 200 €

De 921 à 1120 : 210 €

1121 et plus : 220 €

CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Encadrement : Ville de Grenoble

Effectif : 15 personnes

Atelier "Sport-Santé", à partir d'exercices cardio (intensité adaptée), complété par des exercices de renforcements musculaires et finalisé par des temps d'étirements-assouplissements.



Salle de danse.



Lundi de 14h00 à 15h30



Adhésion à la MJC théâtre Prémol : adultes 11 € / - de 18 ans 6 €.

DANSE EXPRESSIVE

Encadrement : Suzanne Bonnefond

Effectif : 10 personnes

Il s'agit d'une danse de bien être et non d'une danse de spectacle. Le cours commence par un travail de respiration, un travail sur l'énergie, sur l'équilibre puis se termine par une improvisation. Le but n'est pas d'apprendre une chorégraphie "imposée" mais plutôt de trouver sa propre danse.



Salle de danse.



Vendredi 10h00-11h30 (une semaine sur deux d'octobre à fin janvier).



Adhésion à la MJC théâtre Prémol : adultes 11 € / - de 18 ans 6 €.



JARDINS OLYMPIQUES

Encadrement : Comité de médiation

Effectif : 10 personnes

Renseignements au secrétariat de la MJC
ou par mail à :
jardin.mediation@mjctheatrepremol.fr.

📍 À l'angle des rues Claude Kogan et
Aimé Pupin à Grenoble.

€ Adhésion 11 € + Tarif annuel de 10 €
+ une journée bénévole par an.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO

Encadrement : Ibticem Ben Fredj

Effectif : 15 personnes

📍 Salle de danse.

📅 Jeudi de 19h30 à 20h30

€ Adhésion à la MJC théâtre Prémol :
adultes 11 € / - de 18 ans 6 €.

SCULPTURE

Encadrement : Alain Gstalder

Atelier autogéré. Chacun réalise l'œuvre de
son choix. Conseils mutuels. Outils et bois
à disposition pour débiter.

📍 Salle sculpture.

📅 Lundi de 17h00 à 20h30

€ Adhésion 11 € + Tarif unique 90 €
par an.

SOPHROLOGIE

Encadrement : Béatrice Géraci

Effectif : 8 personnes

La sophrologie est un temps pour soi.
Les techniques de sophrologie abordées
pendant la séance (en position assise
et/ou debout), permettent de vous
accompagner sur la gestion du stress,
l'amélioration de votre sommeil et de vous
apporter de la détente..

📍 Salle de danse.

📅 Vendredi en semaine impaire de
14h30 à 15h30.

€ Adhésion à la MJC théâtre Prémol :
adultes 11 € / - de 18 ans 6 €.

THÉÂTRE

Encadrement : Alain Bernard, 0685660697

Effectif : 14 personnes

📍 Salle des pratiques.

📅 Mardi de 18h30 à 21h00

€ Adhésion 11 € + Tarif unique 20 €
par trimestre.

ZUMBA

Encadrement : Ibticem Ben Fredj

Effectif : 15 personnes.

📍 Salle de danse.

📅 Mardi de 19h30 à 20h30

€ Adhésion à la MJC théâtre Prémol :
adultes 11 € / - de 18 ans 6 €.

Proposées par les

structures partenaires

MAISON DE L'ENFANCE PRÉMOL

Dans le cadre des ateliers Périscolaires

Inscriptions au semestre (d'octobre à février et de février à juin) auprès de la Maison de l'Enfance Prémol :

04 76 40 23 08 / mepremol@yahoo.fr.

DANSE

Pour les CE1/CM2 .

 Salle de danse.

 Lundi de 16h30 à 18h00

ÉVEIL DANSE

Pour les CE1/CM2 .

 Salle de danse.

 Mardi de 16h30 à 17h30

MAISON DES HABITANTS PRÉMOL

Les inscriptions des deux ateliers se font auprès de l'accueil de la MDH Prémol ou par téléphone au 04 76 09 00 28, aux dates ci-dessous :

- en septembre pour la sessions d'octobre à décembre (10 séances)

- mi-décembre pour la session de février, mars, avril (10 séances)

- mi-mars pour la session d'avril, mai et juin (10 séances)

RELAXATION ET GYM DOUCE

Effectif : 15 personnes

La MDH Prémol organise des ateliers de relaxation et gym douce par le pole d'animation gérontologique.

 Salle de danse.

 Mardi de 9h00 à 10h00

RELAXATION ET GYM DOUCE

Effectif : 15 personnes

La MDH Prémol organise des ateliers de yoga douce par le pole d'animation gérontologique.

 Salle de danse.

 Mercredi de 9h00 à 10h00

ATELIER SOCIO-LINGUISTIQUES

La MJC Théâtre Prémol accueille en matinée les ASL coordonnés par la coordinatrice/formatrice de la MDH Prémol. Les ateliers sont pour une dizaine de personnes, et ils sont organisés par niveaux.

Pour s'inscrire à ces ateliers, rendez-vous à l'accueil de la MDH Prémol de septembre 2024 à mars, ou au 04 76 09 00 28.

Proposées par les

associations hébergées

DISPONIBILITÉ ET CENTRAGE CORPOREL

Encadrement : *Compagnie Scalène*



Salle de danse.



Vendredi de 12h30 à 13h30.



Inscriptions au 04 70 40 32 03 ou par mail à cie.scalene@cie-scalene.com. Plus d'infos sur cie-scalene.com.



HIP HOP

Encadrement : *Mecanic Dance Style.*



Salle de danse.



Mercredi de 19h00 à 21h45



Plus d'information au 06 77 20 13 71 (Jonathan).

QI QONG / TAÏ CHI

Encadrement : *Yang Tse Grenoble.*



Salle de danse.



Mardi de 12h30 à 13h30



Plus d'information au 06 86 81 66 95 ou par mail à yangtsegrenoble@orange.fr.

RELAXATION

Encadrement : *Agnès Ravel*

Séance de relaxation s'adressant à tout le monde, sans condition physique particulière requise pour cette pratique. Ces séances d'une heure alterneront relaxations active et passive, mêlant notamment pratique corporelle douce, respiration et auto-massage. Au fil de l'heure, le corps et l'esprit se relâchent, permettant l'élimination des tensions du corps. La pratique régulière au long de l'année permet d'entrer plus profondément et plus aisément dans des états de relaxation, détente et bien-être.



Salle de danse.



Lundi de 18h15 à 19h15.



Inscriptions au 07 70 03 35 68.

INFOS PRATIQUES

HORAIRES DE L'ACCUEIL

Physique et téléphonique : du lundi au vendredi de 14h00 à 18h00.

Téléphonique uniquement : du lundi au vendredi de 10h00 à 12h00.

En dehors de ces horaires, il est possible de prendre rendez-vous.

DATES À RETENIR

Inscriptions : à partir du lundi 4 septembre 2023 à la MJC Théâtre Prémol.

Début des activités : reprise des activités adultes la semaine du 25 septembre 2023.

Séance d'essai possible pour les activités proposées par la MJC.

CONTACTS

MJC Théâtre Prémol

7 rue Henry Duhamel

38100 Grenoble

Tél. : 04 76 33 38 25

contact@mjctheatrepremol.fr.

Accès :

Tram A, arrêt Arlequin

Bus C3, arrêt Village Olympique

Stationnement gratuit avenue Marie Reynoard et rue Alfred de Musset.



mjctheatrepremol.fr



[mjcpremol](https://www.facebook.com/mjcpremol)



[mjctheatrepremol](https://www.instagram.com/mjctheatrepremol)



[Theatre premol](https://www.youtube.com/Théâtre%20premol)



[mjcthpremol](https://www.snapchat.com/add/mjcthpremol)

Retrouvez nos actualités et le programme complet en **flashant ce code.**

