



2024-2025



SOMMAIRE

INSCRIPTIONS / ACTIVITÉS

5

Pour les tout petits

~ 1-7 ans

Eveil arts plastiques	p.7
Eveil sonore adulte-bébé/enfant	p.10
Eveil cirque / Cirque	p.12
Eveil danse	p.12
Judo / Karaté	p.14
Baby gym / Parent-enfant / éveil gymnique	p.15
Sophrologie adulte-enfant	p.17

Pour les enfants

~ 6-10 ans

Atelier arts plastiques & Histoire de l'art	p.6
Dessin / Peinture / Terre / Papier	p.6
Dessin BD / Mangas / Illustrations	p.6
Dans la peau d'un architecte	p.7
Ateliers Couture	p.8
Théâtre	p.9
Chant	p.9
Initiation handpan	p.10
Initiation musicale	p.10
Piano / Basse	p.10
Batterie / Guitare	p.11
Cirque / Acro-mouvement	p.12
Initiation danse	p.12
Hip Hop	p.13
Modern' Jazz / Contemporain	p.13
Judo / Karaté	p.14
Acroyoga parent-enfant	p.17
Sophrologie adulte-enfant	p.17

Pour les jeunes

~ 11-15 ans

Dessin / Peinture / Terre	p.6
Dessin BD / Mangas / Illustrations	p.6
Dans la peau d'un architecte	p.7
Ateliers Couture	p.8
Théâtre / Théâtre impro	p.9
Chant	p.9
Initiation handpan	p.10
Piano / Basse	p.10
Batterie / Guitare	p.11
Groupes encadrés - musiques actuelles	p.11
Accueil de groupes autonomes	p.11
Cirque / Acro-mouvement	p.12
Hip Hop	p.13
Modern' Jazz / Contemporain	p.13
Lindy Hop / Charleston / Rock swing	p.13
Aïkido / Judo / Karaté	p.14
Karaté Self Défense / Full Contact	p.14
Magie	p.21

Pour les jeunes et adultes 16 ans et +

Dessin / Peinture / Terre	p.6
Photo / Ateliers / stages	p.7
Ateliers Couture	p.8
Théâtre / Théâtre impro / Théâtre clown	p.9
Chorale / Chant	p.9
Initiation handpan	p.10
Piano / Basse	p.10
Batterie / Guitare	p.11

Groupes encadrés - musiques actuelles	p.11
Accueil de groupes autonomes	p.11
Cirque Acro-mouvement	p.12
Modern' Jazz / Contemporain	p.13
Lindy Hop / Charleston / Rock swing	p.13
Aïkido / Karaté	p.14
Karaté Self Défense / Full Contact	p.14
Fitness	p.15
Body Karaté	p.15
Tabata	p.15
Renforcement musculaire	p.15
Pilates	p.16
Etirements / barre au sol contemporaine	p.16
Acroyoga parent-enfant	p.17
Méditation pleine conscience	p.17
Qi Gong	p.17
Sophrologie / Sophrologie adulte-enfant	p.17
Atelier santé Shiatsu	p.18
Yoga hatha / Yoga thérapeutique hormonal /	
Yoga vinyasa	p.18
Yin yoga / Yoga hatha doux	p.19
Activité axée santé pour se maintenir en forme	p.19
Sophrologie douce	p.19
Anglais	p.20
Ateliers Rencontres en Langue des Signes	p.20
Française (LSF)	
Badminton	p.20
Club informatique	p.20
Magie	p.21
Ateliers de Communication Non Violente	p.21
Stage : Apprendre à s'orienter en randonnée	p.21

L'ASSOCIATION 4

LA VIE DU PÔLE 9 22

PETITE ENFANCE 22

ENFANCE 23

FAMILLE 24

LUDOPÔLE 9 26

JEUNESSE 27

VIE DE QUARTIER
& DÉVELOPPEMENT DURABLE 29

CULTURE & TEMPS FORTS 31

LES PARTENAIRES DU PÔLE 9 34

INFOS PRATIQUES ET ACCÈS 35

Fort de ses 1032 adhésions familiales, le Pôle 9 est un lieu dédié aux habitants et à leurs initiatives.

Il est administré par ses adhérents, élus chaque année lors de son assemblée générale.

Pour mettre en œuvre ce projet et accompagner le pouvoir d'agir des habitants, les bénévoles et salariés du Pôle 9 œuvrent au quotidien auprès des familles, jeunes et seniors à différents moments de la vie.

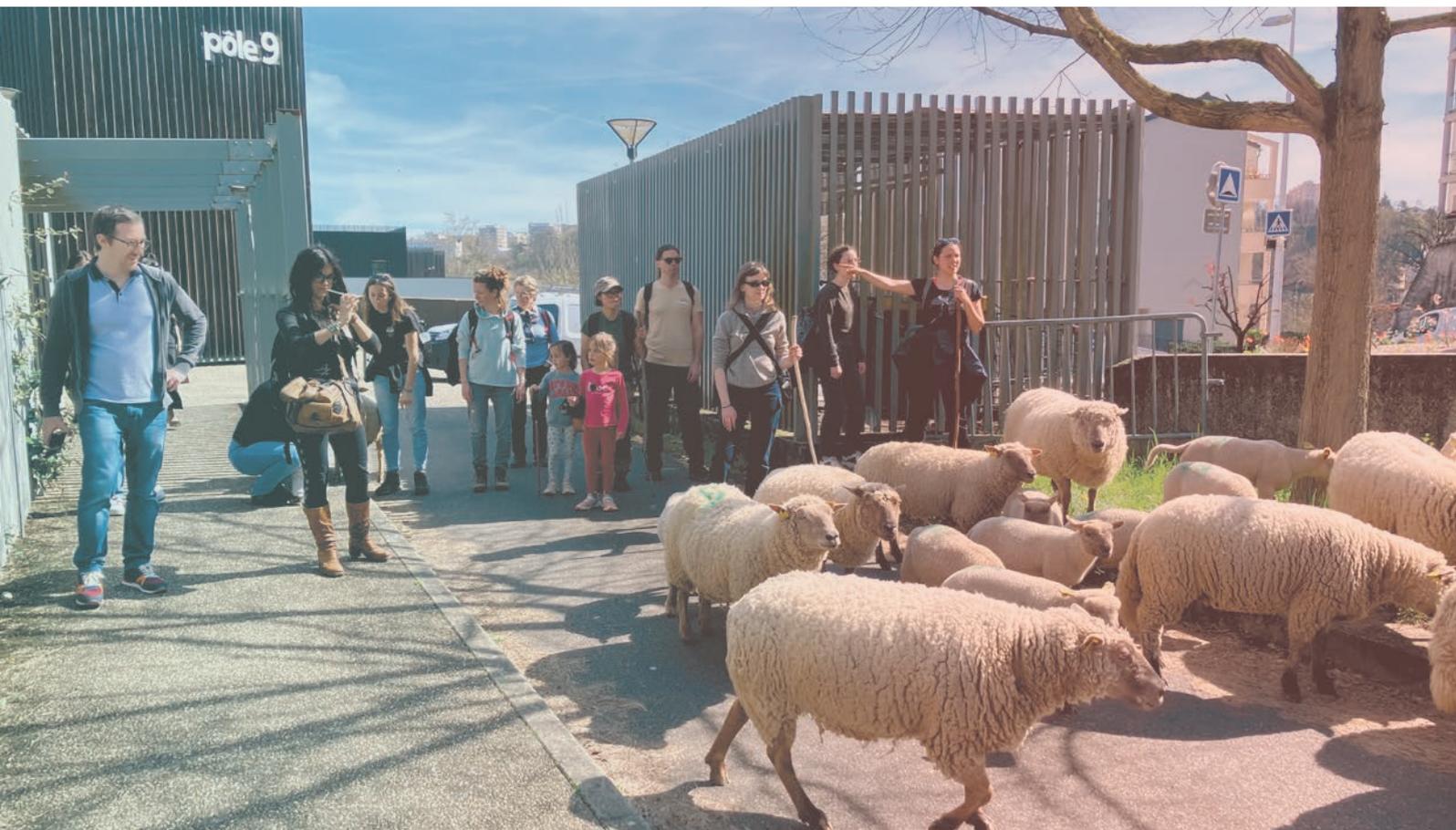
La saison 2024/2025 marque la première année du nouveau Projet Social et Familles 2024/ 2028.

Les 4 axes issus de nos échanges avec l'ensemble des acteurs de Saint-Rambert et autour desquels nous vous donnons rendez-vous pour une transformation écologique, citoyenne et solidaire de la société sont :

- accompagner la mixité sociale dans un territoire à fortes disparités,
- pour que chaque jeune trouve et prenne sa place,
- ancrer l'identité du Pôle 9 sur le territoire,
- soutenir les familles dans leur diversité.

Au plaisir de vous retrouver pour enchanter votre quotidien, et participer à la vie du quartier.

L'équipe du Pôle 9



L'ASSOCIATION

Le Pôle 9 est une association d'éducation populaire née de la fusion de la MJC et du Centre Social de St-Rambert.

Conseil d'Administration

Il est composé d'adhérents bénévoles élus à l'assemblée générale pour représenter l'ensemble des adhérents. Ils débattent et décident des grandes orientations de l'Association.

BABA-ARBI Hassane, Président
CHICHE Johanna, Vice-Présidente
FABRE Pierre, Trésorier
CHEVALIER Isabelle, Vice-Trésorière

PAITREULT Bernard, Secrétaire
PRAVIEUX Jean-Jacques, Vice-Secrétaire
CHAMPAGNE Julien, Administrateur
SOUFFOU Fadhuli, Administrateur

BONNET Fanny, Administratrice
JAUMIER Laurence, Administratrice
ERRIAHNI Abdelatif, Administrateur
GARDETTE Marie-Thérèse, Administratrice

L'équipe

Ils accueillent, soutiennent vos projets, mettent en œuvre les décisions du Conseil d'Administration.

Yaël Raffner, Directrice
Emmanuel Jacquot, Directeur Adjoint
Linda Ousset, Agente d'entretien
Mohamed Gouga, Chargé d'entretien, Factotum
Souraya Boudaoud, Responsable famille
Isabelle Blasquez, Animatrice famille
Sandrine Biotti, Directrice EAJE - Crèche
Joanne Bernard, Éducatrice de jeunes enfants en continuité de direction
Géraldine Drevon, Linda Zemoura, Mathilde Mure, Auxiliaires de puériculture
Marie Teruel, Sélen Karakoc, Chouitah Wafaa, Auxiliaires petite enfance
Maria Da Silva, Cuisinière

Charlotte Bec, Coordinatrice Enfance Jeunesse
Amandine Pabion, Directrice ALAE* Mistral / Animatrice jeunesse
Serge Brunner Directeur ALAE* Les Grillons / Animateur jeunesse
Ramatoulaye Cissé, Directrice Adjointe ALAE Daudet / Animatrice jeunesse
En cours de recrutement, Directeur ALAE* A. Daudet / Animateur jeunesse / Référent camps
Marjorie Berthelot, ludothécaire / Référente bar associatif
Charlotte Petitgirard, Responsable vie des quartiers
Nicolas Sonnier, Référent activités hebdomadaires et Pôle Musique

Nicolas Mangin, Chargé d'accueil / Assistant administratif
Aymeric Chaverot, Chargé d'accueil et systèmes d'information
Nathalie Charbinat, Comptable
Séverine Quaini, Assistante de direction
Pascaline Charrin, Responsable communication et Pôle culture
Elvire Ranguin, Gestionnaire de paie / Assistante relations sociales
et 25 animateurs périscolaires,
25 animateurs techniciens d'activités

*Accueil Périscolaire

Financeurs

Le Pôle 9 est une association de loi 1901 affiliée au Réseau R2AS, Union territoriale des MJC-MPT et à la Fédération des Centres Sociaux.

Elle possède un agrément et un financement CAF et est subventionnée par la Ville de Lyon, Grand Lyon-La Métropole, l'État.



Les bénévoles

Ils s'appellent Baptiste, Fanny, Pierre, Iris, Pauline, Anne-Marie, Arsène, Gabrielle, Laurence ou Adrienne.

Ils sont une centaine de bénévoles impliqués pour faire vivre l'association, ponctuellement et/ou de façon régulière. **Tous proposent, participent, organisent** des actions, apprennent les uns des autres et participent à **dynamiser la vie du quartier.** Sans leur investissement, les actions du Pôle 9 auraient moins de sens.

Devenez bénévole !

Vous avez une heure, une soirée, ou une journée à donner de façon récurrente ou exceptionnellement ? Vous pouvez venir nous épauler un peu, beaucoup, passionnément. Les Dimanches de l'Île Barbe, les bourses, les concerts du Pôle musique et pleins d'autres événements ne fonctionneraient pas sans vous. **Rejoignez-nous en vous manifestant à l'accueil du Pôle 9 !**

INFOS / INSCRIPTIONS

L'adhésion au Pôle 9

Adhérer au Pôle 9, c'est soutenir son projet associatif, participer aux activités sportives, culturelles et de loisirs proposées. Mais c'est aussi prendre part à la vie de l'association en ayant la possibilité d'être élu-e au Conseil d'Administration. L'adhésion familiale annuelle est de 12 € pour la saison. L'adhésion annuelle pour les partenaires est de 20 €. Le montant de l'adhésion est le même quelle que soit la période d'inscription (rentrée ou en cours d'année).

Comment s'inscrire ?

Vous devez nous fournir :

- Un règlement en espèces, chèques vacances, chèques bancaires ou CB qui se compose de :
 - ↳ l'adhésion annuelle par famille : 12 €
 - ↳ la cotisation de l'activité que vous avez choisie
 - ↳ un supplément de 5 € par personne et par activité pour les habitants hors Lyon
 - ↳ une licence fédérale pour le judo, le karaté, le karaté self défense et le karaté full contact, intégralement reversée à la fédération sportive.
 - Un certificat médical pour les activités qui nécessitent une licence, valable 3 ans pour les adultes, ou bien pour les mineurs uniquement, un questionnaire de santé téléchargeable sur le site Legifrance : <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043486824>
 - Votre attestation CAF datant de moins de 3 mois ou votre dernier avis d'imposition pour bénéficier d'un tarif adapté
 - Si vous souhaitez connaître votre quotient familial, voici le calcul à faire : [(revenu net imposable du foyer fiscal)/12 + aide de la CAF par mois] / nombre de parts
- Les enfants doivent obligatoirement être inscrits par leurs responsables légaux.
- Un adulte peut inscrire un de ses proches (compagne-on, ami-e, voisin-e, etc.)
- Réduction de 10% dès la 2^e activité, sur l'activité la moins chère par individu et par famille.

Fonctionnement

Certaines activités sont organisées par âge et / ou niveau de pratique. Ces critères doivent être respectés à l'inscription pour le bon déroulement des activités. Le Pôle 9 se réserve le droit d'annuler une activité dont le nombre d'inscrits n'est pas suffisant. Les activités se déroulent sur 26 ou 31 séances (sauf pour certaines activités qui font l'objet d'un calendrier spécifique) à partir du lundi 16 septembre 2024 (sauf quelques exceptions) jusqu'en juin 2025, sauf pendant les vacances scolaires.



Horaires d'inscriptions aux activités hebdo

du mer. 4 au ven 6 sept 10h à 12h et 14h à 19h30

Sam. 7 sept 9h30 à 12h

Lun 9 sept 14h à 18h

Mar 10 sept 10h à 12h et 14h à 19h

Mer 11 et jeudi 12 sept 10h à 12h et 14h à 18h

Ven 13 sept 10h à 12h et 14h à 17h

Bons d'essai

Vous pouvez essayer gratuitement les activités, dans la limite des places disponibles et de 2 activités par personne (sauf activités musicales). Les bons d'essai sont à retirer à l'accueil.

Dispositif « Tickets Sport et Culture »

Le Pôle 9 est partenaire de la Ville de Lyon avec le dispositif Ticket Sport Culture pour favoriser les pratiques sportives et culturelles des jeunes. Une aide financière peut être allouée pour prendre en charge en partie une adhésion à une association sportive ou culturelle agréée.

Les critères d'attribution sont :

- Être âgé de 6 à 16 ans
- Habiter Lyon 9^e
- S'engager à effectuer la pratique régulière d'une activité sportive ou culturelle
- Avoir un quotient familial CAF situé entre 0 et 550 €

Infos pratiques : Accueil au 04 78 83 29 68

TARIFS À L'ANNÉE

Quotient Familial	1-320	321-620	621-920	921-1520	1521-2020	2021-2520	>2521 - PLEIN TARIF
Tarif A	31 €	81,53 €	114,08 €	139,50 €	155 €	170,50 €	187,55 €
Tarif B	31 €	85,25 €	119,35 €	186 €	201,50 €	232,50 €	255,75 €
Tarif B1	31 €	40,92 €	57,04 €	93 €	100,13 €	116,25 €	128,03 €
Tarif C	46,5 €	114,08 €	154,38 €	232,50 €	248 €	279 €	306,9 €
Tarif D	62 €	119,35 €	162,75 €	263,50 €	294,50 €	325,50 €	357,74 €
Tarif E	18,6 €	24,49 €	40,61 €	62 €	77,50 €	93 €	102,3 €
Tarif F	7,44 €	9,92 €	14,26 €	20,77 €	25,11 €	31 €	34,10 €
Tarif G	77,5 €	204,60 €	316,20 €	477,40 €	494,45 €	545,60 €	600,16 €
Tarif I	38,75 €	90,21 €	124 €	213,90 €	232,50 €	260,40 €	286,44 €
Tarif J	77,5 €	150,35 €	213,59 €	325,5 €	390,6 €	422,84 €	444,54 €

Et tarifs spécifiques pour certaines activités - directement inscrits dans la plaquette !

LES ACTIVITÉS 2024 / 2025

Atelier arts plastiques & Histoire de l'art

Développer sa créativité dans un groupe intergénérationnel autour de créations alternant dessin peinture et créations en volume, en s'appuyant sur des oeuvres de l'histoire de l'art.

Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux-Arts

Adulte - enfant (6 ans révolus à 9 ans)
1 mercredi par mois de 9h30 à 11h30
(10 séances) : 25 sept., 16 oct., 20 nov.,
11 déc., 15 janv., 5 févr., 19 mars, 9 avr.,
14 mai, 4 juin.

Tarif C pour le duo - Lieu : Pôle 9

Dessin peinture + Terre + Papier

Atelier destiné à développer sa créativité dans un groupe intergénérationnel autour de créations alternant papier, dessin, peinture et céramique.

Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux-Arts

Adulte - enfant (6 ans révolus à 9 ans)
1 mercredi par mois de 9h30 à 11h30 (10 séances) :
18 sept., 9 oct., 13 nov., 4 déc., 8 janv., 29 janv., 12 mars,
2 avr., 7 mai, 28 mai.

Tarif : C pour le duo - Lieu : Pôle 9

Dessin BD / Mangas / Illustrations

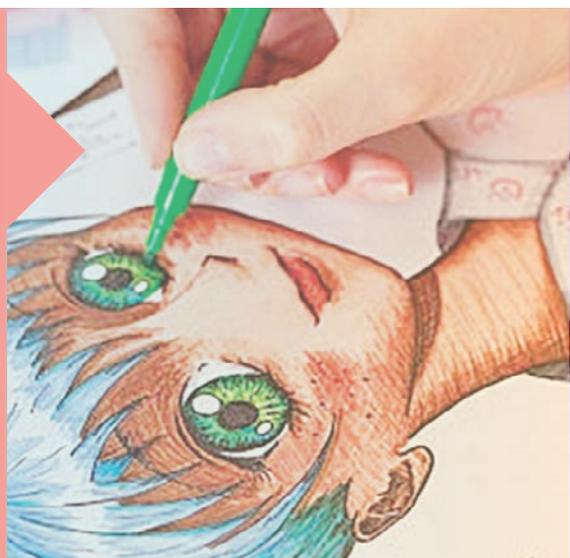
Création d'un personnage original (histoire et caractéristiques), retranscrire les émotions, les proportions, mises en valeur du personnage. Découvrir et apprendre les étapes de création d'une BD, d'un manga et créer toute une mise en scène. Science fiction, fantasy... aucune limite ! Il ne reste plus qu'à prendre ton crayon et réaliser ta propre planche qu'elle soit BD ou manga ou encore un récit illustré !

Maeva GRIBOUT, illustratrice spécialisée dans le secteur jeunesse

7 ans révolus / 11 ans
Mercredi de 14h à 15h30 ou 15h30 à 17h

12 / 15 ans
Mercredi de 17h15 à 18h45

Tarif : C - Lieu : Pôle 9



Dessin Peinture

Apprentissage des techniques de dessin et peinture (crayons croquis, pastels secs, pastels gras, encres, aquarelle, fusains, sanguines, peinture acrylique, peinture à l'huile...). Créations personnelles et collectives.

Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux-Arts

A partir de 16 ans / Adultes
Lundi de 14h à 16h

Tarif : D - Lieu : Pôle 9

Terre

Apprentissage des techniques de sculpture modelage et céramique

Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux-Arts

A partir de 16 ans / Adultes
Lundi de 16h à 18h30

Mardi de 18h30 à 21h

Tarif : J - Lieu : Pôle 9

Dessin peinture + Terre

Apprentissage des techniques de base de la céramique (modelage, colombin, plaque, estampage, patines : peinture, cire...). Apprentissage des techniques de dessin peinture (crayons croquis, encre, aquarelle, pastels, peinture acrylique, fusains). Créations personnelles et collectives.

Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux-Arts

7 ans révolus / 10 ans
Mercredi de 14h à 15h30 ou 15h30 à 17h

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

11 / 15 ans
Mercredi de 17h à 19h

Tarif : D - Lieu : Pôle 9

A partir de 16 ans / Adultes
Lundi de 18h30 à 21h

Tarif : J - Lieu : Pôle 9

Eveil arts plastiques

Découvrir comment aborder les arts plastiques (couleurs, matières) avec des tout petits, s'adapter à leur découverte et apprendre en tant qu'accompagnateur à avoir des clés pour amener l'enfant à s'ouvrir à la création par la peinture et les arts plastiques en général.

Matériel : gant et serviette de toilette, tablier ou blouse ou tenue adéquate

Nathalie GUYOT, Diplômée des Beaux-Arts

Adulte - enfant (2 ans révolus / 3 ans)

1 mercredi par mois de 9h30 à 10h15

Adulte - enfant (3 ans révolus / 4 ans)

1 mercredi par mois de 10h15 à 11h

(10 séances) : 2 oct., 6 nov., 27 nov., 18 déc.,

22 jan., 12 fév., 26 mars, 16 avr., 21 mai, 11 juin.

Tarif A pour le duo - Lieu : Pôle 9

5 ans révolus / 6 ans

Mardi de 17h30 à 18h30

Tarif B - Lieu : Pôle 9

★
NOUVEAU
★



Ateliers photo

Henri BOURGEOIS - COSTA, Photographe

Atelier 1A / Initiation Photo "2h pour bien débuter la photo"

Accessible au public adulte possédant ou souhaitant acquérir un appareil photo reflex, hybride (mirrorless) ou un compact expert.

Objectif : comprendre les grands principes de la photographie, connaître son matériel, analyser ce qui fait qu'une image est réussie et être capable de maîtriser les premières bases

Jeudi 12 septembre de 18h à 20h

A partir de 16 ans / Adultes - **Tarif : 25 €**

Lieu : Pôle 9

Atelier 1B / "Réussir ses photos au smartphone"

2h pour maîtriser atouts et limites du smartphone en photographie et réussir ses images.

Accessible au public adulte possédant ou souhaitant acquérir un smartphone

Objectif : comprendre les grands principes de la photographie, connaître son matériel, analyser ce qui fait qu'une image est réussie et être capable de maîtriser les premières bases.

Jeudi 12 septembre de 20h à 22h

A partir de 16 ans / Adultes - **Tarif : 25 €**

Lieu : Pôle 9

Atelier 2 / Bootcamp (stage extérieur intensif) "les bases pour réussir ses images"

Accessible au public adulte possédant un appareil photo ou un smartphone.

Précisions sur le lieu à venir

Objectif : comprendre ce qui fait qu'une image est réussie et être capable de l'appliquer sur le terrain.

Samedi 28 septembre de 8h à 13h

A partir de 16 ans / Adultes

Tarif : 40 €

Dans la peau d'un architecte

Viens découvrir l'architecture en fabricant et en t'amusant. De la maquette de ta chambre à la ville rêvée, en passant par la sculpture d'une maison en terre, cet atelier te permettra d'essayer de multiples techniques tout en t'inspirant de nombreux projets d'architectes et de designers. Le petit plus ? L'ensemble de ces ateliers permettent de réfléchir à un monde de demain plus durable pour notre planète ! Aucune compétence n'est nécessaire, il te suffira d'être curieux ou curieuse !

Aurélien NICOLAS, Association Bidouilles & Magouilles

8 - 13 ans : Mercredi de 14h à 15h30

Tarif : C - lieu : Pôle 9

BIDOUILLES
&
MAGOUILLES

Atelier "Réussir ses photos, du projet à la prise de vue, jusqu'au tirage papier"

Un projet de voyage, un évènement familial ou envie de créer une série d'images artistiques, documentaires ou drôle sur un sujet. Cet atelier vous guide pas à pas, depuis la conception du projet jusqu'à sa concrétisation en passant par la prise de vue, le tri et le développement des images.

Objectif : maîtriser la conduite d'un projet photographique, améliorer ses connaissances techniques théoriques et pratiques, analyser et améliorer ses images.

A partir de 16 ans / Adultes

1 jeudi par mois en présentiel de 19h à 21h30 (10 séances):
3 oct., 7 nov., 5 déc., 9 jan., 6 fév., 13 mars, 3 avr., 17 avr.,
22 mai, 5 juin.

Tarif : B10

Stages photo

Henri BOURGEOIS - COSTA, Photographe

1^{er} stage : Samedi 28 septembre 14h - 18h : Chats, chiens, pigeons, les animaux dans la ville.

2^e stage : Samedi 11 janvier 9h30 - 13h30 : Paysages d'hiver.

3^e stage : Jeudi 9 janvier 18h - 22h au pôle 9 : Photo de cuisine.

4^e stage : Samedi 28 juin 9h30 - 13h30 : Au fil de l'eau.

A partir de 16 ans / Adultes

Tarif : 50 €

Chaque stage dure 4h et est suivi d'un atelier visio ou présentiel au Pôle 9 de 2 heures dans les semaines suivant le stage pour échanger autour des photos qui ont été prises.

Bon pied Bon Œil

Sorties photo et traitement de l'image.

Adhérents ayant suivi au moins 1 an un atelier photo auprès d'un photographe.

Activité auto-gérée / Un adhérent bénévole du groupe encadre cette activité.

Gisèle LANDOIN, Adhérente référente

Adultes

Mercredi de 19h à 21h

Sortie 1 samedi matin par mois selon planning

Tarif : B1

Lieu : Pôle 9

Atelier Couture

Découvrir le bonheur de réaliser soi-même mille merveilles en tissu. De la petite trousse à offrir à la jolie robe faite à ses mesures, grâce à des techniques futées et un parcours progressif, explorer son propre talent et sa créativité.

Corinne EKINDJIAN,
formation styliste modéliste patronnière

Adultes

Lundi de 19h à 21h30 ou mercredi de 18h30 à 21h ou jeudi de 9h30 à 12h ou jeudi de 14h à 16h30

Tarif : J - Lieu : Pôle 9

1 samedi par mois de 9h30 à 12h30 (10 séances) :
28 sept., 19 oct., 9 nov., 30 nov., 11 janv., 1^{er} fév.,
15 mars, 5 avr., 24 mai, 21 juin.

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Atelier couture adulte & enfant

*
NOUVEAU
*

Venez partager un moment de complicité en famille autour d'un projet créatif et récréatif. Chaque mois, vous réalisez un projet de couture avec vos enfants : petits accessoires de mode (Tot bags, trousse, lingettes de toilettes etc...), des décorations (coussin, linges de table, déco de fêtes etc...)

Aba-Wilhelmine DADZIE, Entrepreneur en création de vêtements

Adulte + enfant de 7 ans révolus à 12 ans

1 samedi par mois de 10h30 à 12h30

(10 séances) : 21 sept., 12 oct., 23 nov., 21 déc.,
18 janv., 15 fév., 15 mars, 12 avr., 10 mai, 7 juin.

Tarif : C pour le duo - Lieu : Pôle 9

Atelier couture ados, adultes

*
NOUVEAU
*

Vous adorez la couture mais vous en avez assez de la solitude face à des tutos. Venez vous initier à la couture avec une véritable passionnée de couture qui va vous permettre de progresser rapidement dans une ambiance conviviale avec d'autres jeunes passionnés de couture comme vous. À vous la réalisation d'accessoires, de petits vêtements ou de customisation de vos outfits.

Aba-Wilhelmine DADZIE, Entrepreneur en création de vêtements

Ados (à partir de 13 ans) et/ou adultes

1 samedi par mois de 13h30 à 16h

(10 séances) : 21 sept., 12 oct., 23 nov., 21 déc.,
18 janv., 15 fév., 15 mars, 12 avr., 10 mai, 7 juin.

Tarif : B pour 1 personne ou C pour le duo

Lieu : Pôle 9



Théâtre impro

Découvrir les bases du théâtre d'improvisation. Faire naître des personnages et leurs aventures en toute liberté. Apprendre à surfer sur l'imagination collective en développant les capacités d'écoute et la réactivité.

Jean Jacques PRAVIEUX, Association Pactes Impro

De 12 à 99 ans !
Mercredi de 19h à 20h30

Tarif : C - Lieu : Pôle 9



Théâtre

Apprendre, sans jamais oublier le plaisir du jeu : un cours ludique et bienveillant pour (re) découvrir le théâtre, et prendre confiance en soi et en les autres !

Guillemette CRÉMÈSE, Mathilde MARIAT - Référentes
et autres comédiennes possible - Cie des Rêves Arrangés

8 ans révolus / 12 ans - Mercredi de 13h30 à 15h

Tarif : C - Lieu : École des Grillons

13 / 16 ans - Mercredi de 15h15 à 17h15

Tarif : D - Lieu : École des Grillons



*
Changement
d'horaires
*



Chorale adultes

Cet atelier vous propose des chants polyphoniques variés, issus aussi bien de la tradition de différents pays que des musiques actuelles. Chantez en canons, en plusieurs voix harmonisées, utilisez des percussions corporelles, ... Découvrez également l'univers de l'improvisation vocale et des circlesongs pour une expérience à plusieurs voix basées sur des créations éphémères de groupe.

Lecture musicale non requise (apprentissage par oreille, répétition et phonétique).

Raphaëlle BINAY

A partir de 16 ans / adultes
Mercredi de 19h15 à 20h45

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

Tarif : B si la personne est déjà inscrite à une pratique instrumentale

*
Changement
d'horaires
*

*
Nouvelle prof
*

Chant

Explorer, développer, maîtriser votre voix sur un répertoire de musiques actuelles en format solo, duo ou trio. Une approche pédagogique ludique et globale prenant en compte les 5 sphères de la voix :

souffle (respiration, gestion du flux d'air), larynx (agilité, accolement des cordes vocales, mécanismes et registres laryngés), résonance (volume, couleur de voix), corps (posture, ancrage, détente), mental (gestion du stress, interprétation, fausses croyances du geste vocal).

Participation possible aux concerts du pôle musique pour monter sur scène en groupe.

Raphaëlle BINAY

A partir de 8 ans révolus - ados - adultes
Mardi de 17h à 21h ou mercredi de 14h à 19h

Tarif : G - Lieu : Pôle 9

*
NOUVEAU
*

*
dès 8 ans
*

*
Changement
d'horaires
*

*
Nouvelle prof
*

Initiation handpan

Venez découvrir ou continuer de vous familiariser au handpan, un instrument peu commun, au son envoûtant.

Omar ZENATI, Certification en musicothérapie (en cours)

6 - 11 ans

1 samedi par mois de 10h à 10h45 (10 séances) :
21 sept., 12 oct., 9 nov., 7 déc., 11 janv., 8 févr., 15 mars,
12 avr., 17 mai, 7 juin

Tarif : B1 - Lieu : Pôle 9

A partir de 12 ans / adultes

1 jeudi par mois de 19h à 21h (10 séances) : 19 sept.,
17 oct., 7 nov., 5 déc., 9 janv., 6 févr., 13 mars, 10 avr.,
15 mai, 5 juin

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

*
NOUVEAU
*

Initiation musicale

*
NOUVEAU
*

Chanter, bouger, vivre la musique dans la bonne humeur via des activités ludiques et sensorielles. Les enfants découvrent par le jeu les notions essentielles de la musique : le rythme, la hauteur des notes, l'intensité, les différences de timbre, ...

Au programme : apprentissage et mémorisation de chansons, manipulation d'instruments, percussions corporelles et coordination, travail de l'oreille (sons, voix, styles musicaux), développement vocal, créativité, écoute (de soi et des autres), plaisir de jouer ensemble.

Raphaëlle BINAY

6 ans révolus - 7 ans : Mercredi de 10h à 11h

8 ans révolus - 10 ans : Mercredi de 11h à 12h

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Éveil sonore adulte-bébé/ enfant

Formé à la sonothérapie, Omar utilise le handpan, le bol tibétain, le gong, le kalimba, etc. : des instruments vibratoires et sonores susceptibles de favoriser le bien-être personnel et la relaxation.

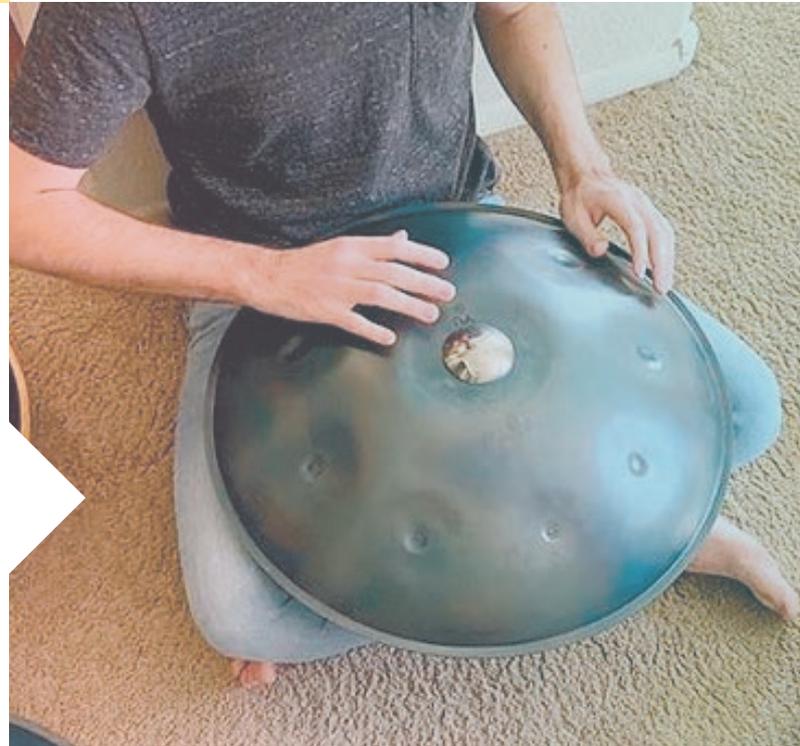
Omar ZENATI, Certification en musicothérapie (en cours)

Adulte et enfant entre 6 mois et 5 ans

1 samedi par mois de 9h15 à 9h45 (10 séances) : 21 sept.,
12 oct., 9 nov., 7 déc., 11 janv., 8 févr., 15 mars, 12 avr.,
17 mai, 7 juin

Tarif : B1 pour le duo - Lieu : Pôle 9

*
NOUVEAU
*



Piano (sur clavier)

Venez apprendre à jouer du piano de façon ludique et avec pour objectif le plaisir de jouer une chanson, un morceau issu du répertoire classique ou même le thème principal d'une musique de film ou de série. Vous ne savez pas lire les notes ? Ce n'est pas un problème !
Pratique collective, groupe de 2 personnes.

Maya MEJIA, pianiste, Licence et Master en Musique/Musicologie et Transmission

Débutants et Intermédiaires

A partir de 8 ans révolus / ados / adultes

Mercredi de 9h30 à 20h15

Jeudi de 17h à 20h

Tarif : G - Lieu : Pôle 9

Basse

Acquérir une technique solide et développer le sensoriel pour pouvoir jouer en groupe.
Pratique collective, groupe de 2 personnes.

Florian PONCET, Musicien professionnel

A partir de 8 ans révolus / ados / adultes

Lundi de 16h30 à 20h

Tarif : G - Lieu : Pôle 9



Groupes encadrés - musiques actuelles

Ces ateliers encadrés par un professionnel permettent de développer son jeu en groupe, l'écoute des autres, et de se produire lors de concerts. (minimum 2 ans de pratique instrumentale)

Nicolas ROBINET, CEFEDM AURA

Julian OUDIN, D.E batterie - musiques actuelles

Florian PONCET, Musicien professionnel

Mineurs et majeurs : créneau de 1h30 (26 séances)

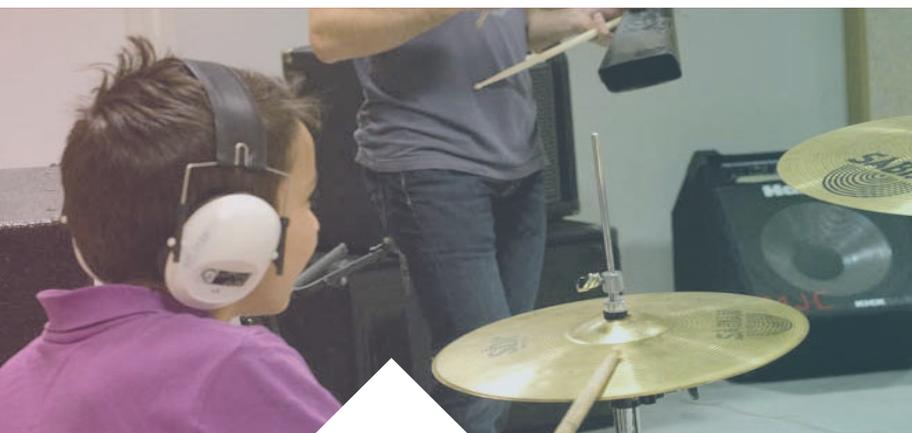
Lundi, mardi ou mercredi avec accompagnement régulier d'un professionnel

Tarif : 52€ / 109,2€ / 148,2€ / 204,88€ / 218,4€ / 234€ / 257,4€ selon QF

Si cumul avec instrument ou chant et/ou pour une inscription à un 2^e groupe :

31,2€ / 65,52€ / 88,92€ / 122,98€ / 131,04€ / 140,4€ / 154,44€ selon QF

Lieu : Pôle 9



Accueil de groupes autonomes

Avoir un endroit pour répéter, et perfectionner son jeu en groupe. Organiser des concerts, performer sur scène et apprendre à s'enregistrer...

Responsables Matériel et studio Pôle Musique : Julian OUDIN, DEM Batterie / Musiques Actuelles - Florian PONCET, Musicien professionnel

Mineurs et majeurs : 1h30 entre lundi et vendredi (en fonction des dispo)

Pour les majeurs : caution de 500 € par groupe

Tarif : E pour chaque membre du groupe - Lieu : Pôle 9

Batterie

Être capable de jouer, développer sa musicalité pour se faire rapidement plaisir et pouvoir jouer en groupe. Pratique collective, groupe de 2 personnes.

Julian OUDIN, D.E batterie - musiques actuelles

A partir de 8 ans révolus / ados / adultes

Mardi de 16h à 20h30

Samedi de 9h30 à 12h

Tarif : G - Lieu : Pôle 9

Guitare

Apprentissage de différentes techniques, à travers l'étude de morceaux choisis ensemble. Savoir manier l'instrument, devenir autonome et trouver à l'oreille des accords, et des solos. Pratique collective, groupe de 2 personnes.

Nicolas ROBINET, CEFEDM AURA

A partir de 8 ans révolus / ados / adultes

Mardi de 17h30 à 21h45

Mercredi de 11h à 20h

Tarif : G - Lieu : Pôle 9

Prêt de matériel

Accueil d'un-e musicien-ne pour pouvoir lui permettre de répéter son instrument (piano, batterie, basse)

Responsables Matériel et studio Pôle Musique : Julian OUDIN et Florian PONCET

Majeurs et mineurs

1h30 entre lundi et vendredi (en fonction des disponibilités du studio)

Tarif : E - Lieu : Pôle 9

Cirque Acro-mouvement

Technique acrobatique du cirque et acro-danse

Vous avez toujours rêvé de tenir sur les mains, de savoir rouler, tourner, sauter ? Vous aimez les sensations fortes, vous aimez vous défouler et contrôler votre corps dans toutes les situations ? Notre discipline qui mélange acrobatie et danse est faite pour vous. N'hésitez pas à venir faire un cours d'essai, vous risquez d'être mordu à jamais !

En partenariat avec «Le Tour du Monde en Galipette» École des Arts du Cirque et de la Danse

De 6 à 99 ans
Samedi de 10h30 à 12h,
seul ou entre amis ou en famille !

**Tarif : C par personne
D pour le duo**
Lieu : Pôle 9



Cirque

Découvrez et initiez vous aux arts du cirque en découvrant le jonglage, les acrobaties et les équilibres sur objets...

Compagnie En Piste avec Romano

5 ans révolus / 6 ans : Samedi de 10h30 à 11h30
7 ans révolus / 11 ans : Samedi de 11h30 à 12h30

Tarif : B - Lieu : Pôle 9



Eveil cirque

Votre enfant va apprendre à développer sa perception de l'espace ainsi que sa tonicité en sécurité auprès de papa, maman ou bien la personne de votre choix ...

Compagnie En Piste avec Romano

3 ans révolus / 4 ans
Samedi de 9h30 à 10h30

Tarif : B - Lieu : Pôle 9



" Les cours de danse pourront ponctuellement être assurés par un-e professeur-e invité-e afin de remplacer Marie en cas de besoin, et ainsi faire découvrir de nouvelles chorégraphies aux adhérents"

Eveil danse

Cours ludique adapté aux jeunes enfants, où l'on apprend les bases de la danse à travers le jeu et la musicalité.

Marie JULIEN, Danseuse interprète et professeure diplômée d'état

Né-e en 2019 / 2020 (4 ans révolus)
Mardi de 17h15 à 18h

Tarif : A - Lieu : Pôle 9

Lauren LEFRANCOIS, diplômé d'état professeur de danse Jazz

Né-e en 2019 / 2020 (4 ans révolus)
Mercredi 9h15 à 10h

Tarif : A - Lieu : Pôle 9

*
Nouveau lieu
*

*
Nouvelle prof
*

Initiation danse

Cours d'initiation aux bases de la danse, on commence à aborder la technique toujours par le jeu et des activités ludiques

Lauren LEFRANCOIS, diplômé d'état professeur de danse Jazz

6 ans révolus / 7 ans - Né-e en 2017-2018
Mercredi de 10h à 11h

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

*
Nouveau lieu
*

*
Nouvelle prof
*

Modern' Jazz / Contemporain

Cours d'apprentissage et de perfectionnement de la danse Modern'Jazz. On y met en pratique sa technique, sa musicalité, et on continue d'explorer à travers les chorégraphies et la création.

Laureen LEFRANCOIS, diplôme d'état professeur de danse Jazz

8 ans révolus / 11 ans - Né-e entre 2013 et 2016

Mercredi 11h à 12h

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Marie Julien, Danseuse interprète et professeure diplômée d'état

12 / 15 ans

Mardi de 18h à 19h15

Tarif : I - Lieu : Pôle 9

A partir de 16 ans / adultes DEBUTANTS

Mardi de 19h15 à 20h30

Tarif : I - Lieu : Pôle 9

A partir de 16 ans / adultes PERFECTIONNEMENT

Mardi de 20h30 à 21h45

Tarif : I - Lieu : Pôle 9

Evolution
de la
pratique

Hip Hop

L'activité a pour but de se sensibiliser aux techniques de danse en vue de se perfectionner et maîtriser des bases des danses urbaines qui composent le Hip-Hop (HYPE, Poppin, LOCK, BREAK DANSE).

Principalement de la danse debout mais aussi des fusions avec d'autres styles et ambiances artistiques telles que l'Afro et les danses latines qui sont à l'origine de la création du hip-hop. Avec quelques figures acrobatiques au sol très accessibles.

En utilisant des musiques originaire des cultures urbaines mais aussi des musiques plus actuelles et qui ne sont pas forcément originaire du beat hip-hop souvent utilisé.

Thierry CHANDLER, Danseur professionnel

7 ans révolus / 10 ans : mercredi de 14h à 15h

11 ans révolus / 15 ans : mercredi de 15h à 16h

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Lindy Hop

*
NOUVEAU
*

Le Lindy Hop est une danse swing des années 1920-1930, née à Harlem, New York. C'est une danse énergique avec des mouvements improvisés, des variations et mouvements extrêmement variés, sur des musiques swing et jazz, plus ou moins rapides. Seul ou en duo, apprendre le Lindy Hop est une excellente façon de se divertir, de rencontrer de nouvelles personnes et de rester en forme. De plus, c'est une danse qui peut être appréciée par les personnes de tous âges et de tous niveaux de compétence. Niveau débutant mais adaptation possible si vous avez un niveau intermédiaire

Charline CASTILLA, Danseuse professionnelle et enseignante

A partir de 13 ans et adultes, seul-e ou en couple

Mercredi de 19h à 20h

Tarif : C pour 1 pers. ou D pour le duo - Lieu : Pôle 9

*
NOUVEAU
*

Charleston

Le Charleston, célèbre dans les années 1920, se danse en solo ou en couple. Il est caractérisé par des mouvements rapides des pieds, des kicks et des twists. Cette danse joyeuse et espiègle se pratique sur des musiques jazz et ragtime. Niveau débutant mais adaptation possible si vous avez un niveau intermédiaire

Charline CASTILLA, Danseuse professionnelle et enseignante

A partir de 13 ans et adultes, seul-e ou en couple

Mercredi de 20h à 21h

Tarif : C pour 1 pers. ou D pour le duo - Lieu : Pôle 9

Rock swing

*
NOUVEAU
*

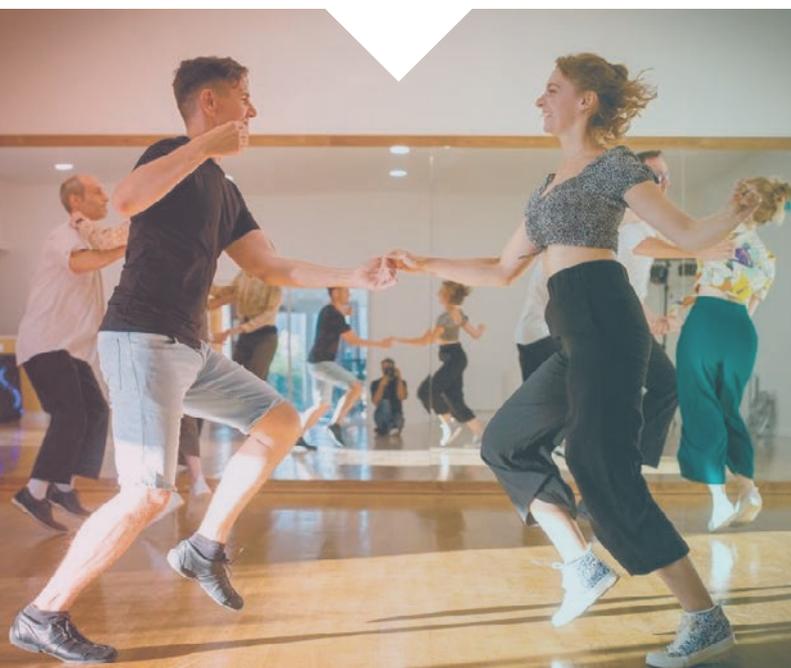
Popularisé dans les années 1950, le rock swing (croisement entre le Jazz et le Rock'n Roll), est une danse de couple dynamique et rythmée, marquée par des kicks, des jeux de jambes bien singuliers. Découvrez les passes du Be bop et les jeux de jambes du Boogie Woogie. Apprenez à danser sur différents styles musicaux. Inscription seul-e ou en duo. Niveau débutant mais adaptation possible si vous avez un niveau intermédiaire

Charline CASTILLA, Danseuse professionnelle et enseignante

A partir de 13 ans et adultes, seul-e ou en couple

Mercredi de 21h à 22h

Tarif : C pour 1 pers. ou D pour le duo - Lieu : Pôle 9



Aïkido

L'Aïkido, art martial moderne et efficace, associe les techniques à mains nues et la pratique des armes – Bokken (sabre), Jo (bâton), Tanto (poignard). Les techniques d'Aïkido s'appuient sur la souplesse, la détente interne et sur l'utilisation de l'énergie de l'agresseur, plutôt que la force physique. Les pratiquants développent un puissant système de self-défense, intimement lié à un ensemble de principes et d'attitudes mentales autant que corporelles, visant à résoudre les conflits de manière calme et mesurée.

Francis QUINCHON, 6^e Dan, et les enseignants du club Aïkido Rhône-Alpes

A partir de 14 ans / Adultes

Lundi de 20h15 à 22h

Lieu : Pôle 9

Cotisation + Licence FFAB (assurance comprise) : 170 euros.

Inscriptions sur place, 15 mn avant le cours.

Renseignements : ara@aikidolyon.com



Judo

Art martial japonais pour les filles et les garçons, c'est un sport qui vise à développer la coordination, l'habileté et le respect de l'autre, par l'utilisation de l'énergie et le partage.

Erwan LEMAIRE, 5^e Dan - Diplôme d'État Judo

né en 2019 / 2020 (4 ans révolus) - Mercredi de 14h30 à 15h30

né en 2017 / 2018 - Mercredi de 15h30 à 16h30

né en 2015 / 2016 - Mercredi de 16h30 à 17h30

nés entre 2011 et 2014 - Mercredi de 17h30 à 18h30

Tarif : B + licence : 41 € avec assurance ou 39€ sans assurance

Lieu : Pôle 9

Karaté

Art martial japonais d'autodéfense à mains nues qui canalise l'énergie, apprend la maîtrise de soi, et apporte équilibre et confiance en soi.

Djamel HEDEF, 6^e Dan - Diplôme d'État

6 ans révolus / 12 ans

Mardi et jeudi 17h30 à 18h30

A partir de 13 ans / Adultes

Mardi de 19h30 à 21h00 (1h30) et

jeudi de 19h30 à 20h30 (1h)

Tarif : D + licence 37€ avec assurance / 36.41€ sans assurance

Lieu : Pôle 9



Karaté Self Défense

Permet de développer la maîtrise de soi, mobiliser ses ressources physiques et psychologiques pour faire face à certaines situations d'agressions.

Méthode dynamique et efficace de défense issue de l'expérience de la pratique du Karaté (percussions, action/réaction, mises en situation...)

Convient aux pratiquants souhaitant apprendre à se défendre rapidement sans contraintes techniques ni conventionnelles.

Djamel HEDEF, 6^e Dan - Diplôme d'État

A partir de 13 ans / adultes

Mardi 18h30 à 19h30

Tarif : B + licence 37€ avec assurance / 36.41€ sans assurance - Lieu : Pôle 9

Karaté Full Contact

Discipline qui combine full contact et karaté, ouverte à toutes et tous quels que soient la force et le niveau. Au programme de cette belle pratique de combat : rapidité, précision, souplesse, puissance et endurance.

Djamel HEDEF, 6^e Dan - Diplôme d'État

A partir de 13 ans / adultes

Jeudi de 18h30 à 19h30

Tarif : B + licence 37€ avec assurance / 36.41€ sans assurance

Lieu : Pôle 9

Baby gym Parent-enfant

Parent & enfant (1 à 2 ans)
Mercredi de 9h30 à 10h15
Lieu : Pôle 9

*
Activité
familiale
*

Baby gym

Activité pour apprendre à maîtriser son corps. La séance est composée d'un échauffement (différents modes de déplacement et appuis), un parcours gymnique, de la motricité fine (foulards, ballons...) et un retour au calme.

3 à 4 ans
Mercredi de 10h15 à 11h
Lieu : Pôle 9

Eveil gymnique

Découverte des activités liées à la gymnastique permettant de favoriser l'éveil corporel et artistique des enfants.

4 à 6 ans
Mercredi de 11h à 12h
Lieu : Pôle 9

Body Karaté

C'est une activité de cardio training, qui associe karaté, chorégraphie et musculation sur des musiques entraînantes. Elle permet une bonne maîtrise de soi, entre contrôle du souffle et grande souplesse physique.

Djamel HEDEF, 6^e Dan - Diplôme d'État

A partir de 16 ans / adultes
Jeudi de 20h30 à 21h30

Tarif : B - Lieu : Pôle 9



En partenariat avec l'association Lyon GR

Inscription auprès de Lyon GR directement sur leur site
<http://www.lyongr.fr/> - Tél. 07 49 10 06 99
Ou sur facebook : <https://www.facebook.com/lyongr.fr/>

Fitness

Cours de body sculpt, renforcement musculaire de tout le corps, stretching, relaxation.

Dorian FERRAUTO, coach sportif,
Licence STAPS Éducation et motricité

A partir de 16 ans / adultes
Mercredi de 18h30 à 19h30

Tarif : B - Lieu : salle Helen Keller

*
Nouveau prof
*

*
Changement
de lieu
*



Tabata

C'est un entraînement fractionné de haute intensité accessible à toutes et tous, évolutif et adapté en fonction de votre forme physique. Dans ce programme, nous allons travailler avec des exercices de poids du corps intégrant cardio et renforcement musculaire. Travail des muscles profonds de l'abdomen

Dorian FERRAUTO, coach sportif, licence STAPS Éducation et Motricité

A partir de 16 ans / adultes
Lundi de 20h15 à 21h30
Vendredi de 19h45 à 21h

Tarif : I - Lieu : Pôle 9



Pilates

Renforcement musculaire en profondeur, indispensable à l'équilibre, et la stabilité. Recherche de la position juste qui tonifie le corps, et d'une respiration adaptée pour éviter les tensions.

Géraldine LEPETIT, BPJEPS AGFF, professeure de pilates

A partir de 16 ans / adultes

Débutants : lundi de 14h15 à 15h15

Intermédiaires : lundi de 15h15 à 16h15

Tous niveaux :

Jeudi de 9h30 à 10h30 ou 10h30 à 11h30 ou 12h20 à 13h20

Tarif : B ou D (si activité prise avec Pilates dynamique du mardi 12h20 ou vendredi 12h20) - Lieu : Pôle 9

La méthode Pilates permet un travail équilibré de la globalité du corps. Centrage ("powerhouse") et respiration thoracique sont 2 des notions essentielles à cette discipline. Idéale pour les problèmes de dos, cette pratique améliore la condition physique, renforce la sangle abdominale, corrige la posture, harmonise les mouvements et libère l'esprit.

*
Nouvelle prof
*

Lauren LEFRANCOIS, diplôme d'état professeur de danse Jazz, pilates

A partir de 16 ans / adultes

Jeudi de 19h à 20h ou 20h à 21h

Tarif : B - Lieu : Pôle 9



Renforcement musculaire

Le renforcement musculaire est une activité qui vise à travailler une chaîne musculaire bien précise en vue d'améliorer son efficacité.

Objectifs : améliorer la force, l'endurance et la résistance musculaires. Travail des muscles profonds de l'abdomen.

Bénéfices pour le corps : prévention des blessures, amélioration de la posture, perte de la masse grasse et un renforcement osseux en profondeur.

Dorian FERRAUTO, coach sportif, Licence STAPS Éducation et motricité

A partir de 16 ans / adultes

Vendredi de 18h30 à 19h45

Tarif : I - Lieu : Pôle 9

Pilates dynamique

Je vous propose des cours de Pilates qui allient fitness et renforcement musculaire profond, basés sur la méthode Pilates et ses bienfaits. Vous retrouverez tous les mouvements du Pilates avec une approche plus dynamique.

Eloïse ZELLER, CQP ALS AGEE, professeure de pilates

A partir de 16 ans / adultes

Mardi de 12h20 à 13h20

Tarif : B ou D (si activité prise avec Pilates du mardi 12h20 ou jeudi 12h20 ou vendredi 12h20)

Vendredi de 12h20 à 13h20

Tarif : B ou D (si activité prise avec Pilates du mardi 12h20 ou jeudi 12h20 ou vendredi 12h20)

Vendredi de 17h30 à 18h30

Vendredi de 18h30 à 19h30

Tarif : B

Lieu : Pôle 9

*
Nouveau
*

*
Nouveau
*

Étirements / barre au sol contemporaine

Une séance d'exercices au sol pour libérer les tensions, mobiliser ses articulations, allonger et renforcer ses muscles, s'assouplir.

Coordination et amplitude des mouvements, fluidité des gestes sur la musique. A la fois dynamique et relaxante, cette barre au sol tonifiera et détendra votre corps à travers un travail d'alignement postural.

Lauren LEFRANCOIS, diplôme d'état professeur de danse Jazz, pilates

A partir de 16 ans / adultes

Jeudi de 18h à 19h

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

*
Nouvelle prof
*



Acroyoga

Une activité fun à pratiquer avec vos enfants ! Venez passer un bon moment en famille avec Acrobirds !

Au programme : des acrobaties d'un nouveau genre en duo, mais surtout des rires et de la connexion.

L'acroyoga est une pratique qui consiste à réaliser des acrobaties statiques ou des enchaînements. Cette discipline récente mêle l'esprit de l'acrogym et du cirque à la philosophie du yoga et se pratique à deux ou plus. Un moyen amusant de renforcer les liens (confiance, écoute, communication, complicité...). Par ailleurs, l'acroyoga permet d'explorer ses capacités physiques, de développer son agilité, sa confiance en soi et beaucoup d'autres choses.

Discipline accessible à tous. Aucun prérequis force, souplesse, poids...

Seb et Léa, Acrobirds - 2 lyonnais passionnés par l'acroyoga

Adulte - enfant à partir de 7 ans

1 samedi par mois de 14h à 15h15 (10 séances) : 28 sept., 12 oct., 9 nov., 7 déc., 11 jan., 15 fév., 15 mars, 12 avr., 17 mai, 14 juin.

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

*
Nouveau
*



Méditation pleine conscience

Une pause pour s'arrêter et juste observer ce qu'il se passe en soi, autour de soi, pour soi. Un temps pour s'ancrer dans l'instant présent et en tirer de l'apaisement, de la clarté d'esprit, une pleine présence.

Claire THIRION ISSARTEL, sophrologue certifiée - praticienne EFT

A partir de 16 ans / adultes

Mardi de 19h30 à 20h30

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

*
Nouvel
horaire
*

Sophrologie

Respiration, mouvements de corps, visualisation positive sont les trois supports de cette pratique vous permettant de cultiver une meilleure écoute et connaissance de vous-même pour un mieux-être quotidien.

Claire THIRION ISSARTEL, sophrologue certifiée - praticienne EFT

A partir de 16 ans / adultes

Mardi de 18h45 à 19h45

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Sophrologie Adulte-enfant

Besoin d'apaiser les émotions, besoin de détendre l'atmosphère à la maison, de souffler. Améliorer la qualité de son sommeil. Accordez-vous un temps ensemble pour vous relaxer, rire, partager, gagner des outils pour vous aider à mieux respirer dans le quotidien !

En petit groupe, pour introduire la méditation et la relaxation dans le quotidien familial à travers des jeux, l'exploration corporelle, l'identification des émotions et l'imaginaire.

Dans une ambiance bienveillante, sans jugement, dans l'échange et le partage d'expérience...

Obtenez des outils efficaces et ludiques, des conseils, pour une ambiance familiale apaisée.

Claire THIRION ISSARTEL, sophrologue certifiée - praticienne EFT

Enfant 5 ans révolus - 7 ans : mardi de 17h15 à 18h15

Enfant 8 ans révolus - 9 ans : mardi de 18h15 à 19h15

Tarif : C pour le duo - Lieu : Pôle 9

*
NOUVEAU
*

Qi-Gong

Pour entretenir sa vitalité, sa souplesse, enlever les blocages et les tensions. Le Qi Gong est le travail du souffle, de la respiration et de l'énergie. Sa pratique apporte bien-être physique, psychique et énergétique.

Marie-Pascale PARA, diplômée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel et de l'Institut Shao Yang en Qi-Gong

A partir de 16 ans / adultes

Lundi de 19h à 20h15

Tarif : I - Lieu : Pôle 9



Yoga hatha

Pratique du Hatha Yoga, alliant le physique et le souffle afin d'apaiser le mental.

Laure COÛASNON, diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga

A partir de 16 ans / adultes

Lundi de 18h30 à 20h

Mardi de 9h15 à 10h45

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

Yoga thérapeutique hormonal

Yoga dynamique mais pas physique ayant pour but d'entretenir et renforcer l'équilibre hormonal afin de prévenir ou amener du confort pour les problèmes hormonaux (SPM, syndrome prémenstruel, ménopause, pré-ménopause, difficultés à tomber enceinte...) et aussi adapté aux hommes (prostate).

Ce yoga est contre indiqué de cas de cancer du seins (même si rémission), d'endométrioses avancée et non traitée, de fibromes de plus de 5cm, de problèmes cardiaques et hypertension et aux femmes enceintes.

*
NOUVEAU
*

Chrystel DORMOY, professeure de Yoga Hatha Vinyasa, Vinyasa Shiva Shakti, Yin, Power et d'inversion

A partir de 16 ans / adultes

Mercredi de 17h30 à 18h45

Tarif : I - Lieu : Pôle 9

Yoga hatha dynamique

Conscientisation du corps, du souffle et du mouvement dans une séquence où les postures (Asanas) sont tenues sur plusieurs respirations.

Chrystel DORMOY, professeure de Yoga Hatha Vinyasa, Vinyasa Shiva Shakti, Yin, Power et d'inversion

A partir de 16 ans / adultes

Mercredi de 18h45 à 20h

Tarif : I - Lieu : Pôle 9

*
Nouvel
horaire
*

Yoga vinyasa

Pratique fluide et dynamique synchronisant le mouvement sur la respiration. Apaisement du mental, équilibre interne, conscience du corps, amélioration de la mobilité et souplesse du corps, renforcement général. Les cours peuvent être intensifs.

Chrystel DORMOY, professeure de Yoga Hatha Vinyasa, Vinyasa Shiva Shakti, Yin, Power et d'inversion

A partir de 16 ans / adultes

Mercredi de 20h à 21h15

Tarif : I - Lieu : Pôle 9

*
Nouvel
horaire
*

*
NOUVEAU
*

Atelier santé Shiatsu

Issue de la médecine traditionnelle japonaise, le Shiatsu aborde l'état de santé dans une globalité. Par acupression et étirements doux, il vous apportera une amélioration de votre bien-être physique et mental de façon durable en favorisant la bonne circulation de vos énergies et liquides corporels. Le Shiatsu s'adresse à toute de personne de tout âge.

Tous les intervenant(e)s ont suivi une formation longue et certifiante dans une école lyonnaise de Shiatsu. Ils/Elles pratiquent également de manière professionnelle ou semi-professionnelle.

A partir de 3 ans, enfants, ados, adultes

Vendredi de 9h30 à 10h30

Séances d'1 heure

Intervention 1 samedi par mois de 9h30 à 12h30 :

12 oct., 16 nov., 14 déc., 18 jan., 8 fév. journée

"Ensemble c'est tout", 22 mars., 12 avr., 17 mai,

14 juin.

Prix libre à partir de 5 euros

Lieu : Pôle 9

Activités dédiées aux personnes qui ont besoin de manipulations douces



Yin Yoga (régénération et équilibre)

Pratique douce où les postures au sol sont tenues pendant plusieurs minutes afin d'atteindre les tissus profonds du corps. Les postures yin alternant pressions et compressions sur ces tissus leur redonnent de l'hydratation, lubrifient les articulations, font circuler l'énergie... évitant ainsi la perte de leurs capacités liées à l'âge. Bienfaits : mobilité, fluidité des mouvements, souplesse, concentration, sensation de légèreté et d'espace, lâcher-prise, libération des tensions.

Maud ADAM DE BEAUMAIS, professeure de yin yoga, yoga vinyasa

A partir de 16 ans / adultes

Lundi de 9h30 à 10h45

Tarif : I - Lieu : Pôle 9

Activité axée santé pour se maintenir en forme

Cours d'activité physique qui utilise différentes méthodes, très douces et adaptées à vos particularités : gym, renforcement musculaire, travail de l'équilibre, pilates, travail avec un gros ballon, etc.

L'objectif principal est de vous permettre de découvrir une pratique physique qui vous soit adaptée quels que soient votre âge ou votre état de santé et vos capacités physiques. Nous prenons en compte ensemble vos possibilités pour progresser à votre rythme et surtout que vous (re)prenez du plaisir à bouger.

Fabienne PELOSSE, diplômée Licence STAPS APAS (spécialisation Sport Santé)

A partir de 16 ans / adultes

Vendredi de 9h30 à 10h30

(un 2^e creneau sera ouvert si trop de demande)

Tarif : A - Lieu : Pôle 9

*
tarif
attractif
*

Yoga hatha doux

Pratique du Hatha Yoga traditionnel sur un rythme plus lent tant pour la prise des postures que pour l'enchaînement des postures.

Laure COÛASNON, diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga

A partir de 16 ans / adultes

Mardi de 11h à 12h15

Tarif : I

Tarif : J - si activité prise avec sophrologie douce

Lieu : Pôle 9

*
Nouvelle
animatrice
*

Sophrologie douce

Le souffle, des mouvements doux, la visualisation positive sont les trois supports de cette pratique, adaptée à tous les âges. Ce moment sera principalement centré sur la prévention des problématiques liées à l'avancée en âge : équilibre, concentration, mémoire, détente et coordination.

Claire THIRION ISSARTEL, sophrologue certifiée - praticienne EFT

A partir de 16 ans / adultes

Mardi de 9h45 à 10h45

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Tarif : J - si activité prise avec yoga doux

*
Nouvelle
animatrice
*

Anglais

Apprendre l'anglais dans l'échange et la conversation et explorer la richesse d'une langue vivante dans un contexte de détente.

Nathalie GUYOT, Diplômée de Cambridge

A partir de 16 ans / adultes
Niveau intermédiaire et avancé :
Mardi de 15h45 à 17h15
Tarif : C - Lieu : Pôle 9

*
Nouvel
horaire
*



Ateliers Rencontres en Langue des Signes Française (LSF)

Ce cours s'adresse aux personnes désirant découvrir une langue qui a une approche assez inédite dans sa conception. En effet c'est une langue qui n'utilise pas la voix mais le corps et l'espace pour transmettre le message. Nous verrons donc un ensemble de principes afin, au terme de l'année écoulée, de commencer à s'exprimer dans cette langue.

Didier ROUSSET, salarié de l'association AMAAC-Access' festival, spécialisé dans l'accessibilité des événements culturels Formateur professionnel de LSF

<https://accessfestival.mystrikingly.com/>

A partir de 16 ans / adultes
Lundi de 19h à 20h30
Tarif : C - Lieu : Pôle 9



Badminton

Activité auto-gérée
A partir de 16 ans / Adultes

Yvain LACHET, Adhérent bénévole

Niveau intermédiaire et avancé
Lundi de 19h à 20h30

Tarif : E - Lieu : Gymnase Sauvagère

Cyril PHILIS, Adhérent bénévole

Groupe Loisirs
Samedi de 12h à 13h30

Tarif : E - Lieu : Gymnase Favier

Club informatique

Echange de connaissances en toute convivialité : bureautique, tableur, sécurité...
Un adhérent bénévole du groupe encadre cette activité.

Christian REY et Jean-François BOISSET,
adhérents bénévoles

Adultes
Vendredi de 14h à 17h

Tarif : F
Lieu : Pôle 9

*
Nouveau
référént
*

Magie

*
NOUVEAU
*

Vous avez toujours rêvé de connaître les secrets des magiciens ? En participant à "Échos de magie", Romain vous partagera certains de leurs secrets et vous les enseignera. Venez le rejoindre dans ce monde de l'illusion où tout est possible.

À chaque cours, vous apprendrez des tours de magie avec divers accessoires : cartes, pièces, balles et même du mentalisme !

Romain HYDE, Magicien professionnel, spécialisé en close-up (magie de proximité)

A partir de 12 ans et adultes

1 lundi par mois de 18h à 19h30 (10 séances) :

16 sept., 7 oct., 4 nov., 9 déc., 13 janv., 10 févr.,

10 mars, 7 avr., 5 mai, 2 juin.

Tarif : B - Lieu : Pôle 9



Ateliers de Communication Non Violente

La Communication Non Violente nous aide à mettre notre attention sur la qualité du lien plutôt que sur nos attentes, sur des résultats visés, avec la confiance que si nous sommes dans l'accueil de ce qui se joue pour nous et de ce qui se joue pour l'autre, alors nous allons trouver ensemble les modes opératoires qui conviennent à chacun-e. La CNV émet ainsi le pari de sortir des schémas, le jeu de qui a tort et qui a raison, de façon à ce que tout le monde gagne.

Guillaume ARMIDE, en formation pour devenir formateur CNV certifié

*
NOUVEAU
*

A partir de 16 ans / adultes

1 lundi soir par mois de 19h à 21h30

(10 séances) : 23 sept., 14 oct., 18 nov., 16 déc., 20 janv.,

17 févr., 17 mars, 14 avr., 12 mai, 16 juin.

Tarif : I

Lieu : Pôle 9

Stage : Apprendre à s'orienter en randonnée

*
NOUVEAU
*

Echange de connaissances en toute convivialité : bureautique, tableur, sécurité... Un adhérent bénévole du groupe encadre cette activité.

Henri BOURGEOIS - COSTA, Photographe - reporter montagne et mer

A partir de 16 ans / adultes

Jeudi 19 septembre de 19h à 21h30

Tarif : 25 €

Lieu : Pôle 9



LA VIE DU PÔLE 9

PETITE ENFANCE

La Crèche du Pôle 9

L'équipe de la crèche du Pôle 9 accueille les enfants de 10 semaines à 4 ans du lundi au vendredi de 7h45 à 18h15. Elle s'appuie sur un projet pédagogique répondant à leurs besoins.

Des activités variées

Des activités d'éveil sont proposées aux enfants **en fonction de leur âge**, de leurs désirs et de leurs besoins : ateliers terre, peinture, pâtisserie... Plusieurs sorties sont prévues afin de **faire découvrir le quartier** aux enfants : bibliothèque, école.

Faire découvrir le monde grâce à nos partenariats locaux

Des temps festifs sont organisés en fonction des saisons et de l'actualité comme le carnaval, le spectacle de décembre pour les enfants et leurs parents, ou la fête de fin d'année.

Des ateliers d'éveil corporel « babygym » sont proposés régulièrement aux plus grands de la crèche en partenariat avec Lyon GR.

Des rencontres intergénérationnelles sont organisées avec le club senior autour d'un goûter et d'une activité.

L'équipe de la crèche planifie une **collecte de produits de puériculture** en partenariat avec les « Bébés du cœur ».

Un bénévole de l'association « Lire et faire lire » vient faire **la lecture aux enfants** tous les mois.

En fin d'année, pour les enfants qui partent à l'école, l'équipe organise des « **temps passerelles** » avec les **trois écoles du quartier** afin de faciliter leur intégration en septembre.



Pour les parents

En novembre, une réunion de rentrée est organisée.

Des « cafés des parents » sont proposés plusieurs fois dans l'année. Ces temps leur permettent de **se rencontrer, partager leur expérience** et échanger de manière privilégiée avec les membres de l'équipe.

Infos pratiques : Vous avez besoin d'un accueil de 20h par semaine ou plus, contactez le point PAIPE de la mairie du 9^e par téléphone au 04 72 19 81 98 ou 04 72 10 54 76 ou par email : ma9.paipe@mairie-lyon.fr

Vous avez besoin de moins de 20h par semaine, contactez directement la directrice de la crèche Sandrine Biotti au 04 78 83 22 78



Les Tricotiliens, un lieu dédié à la parentalité

Ce lieu d'accueil enfants/parents (LAEP) est gratuit et ouvert aux parents et leurs enfants de moins de 4 ans.

Deux professionnels issus de l'association ACEPP et du Pôle 9 sont à l'écoute de leurs besoins et des questions rencontrées dans leur rôle de parents.

Ecoute, rencontre, socialisation et jeux adaptés pour les enfants sont les principes de ce nouveau lieu.

Infos pratiques : tous les mardis matin de 9h à 12h.
Renseignement auprès de Nathalie : 06 69 13 93 01
Annexe du Pôle 9 - PIH - 27 rue Albert Falsan - 69009 Lyon

ENFANCE

Les temps périscolaires

Le Pôle 9 encadre les temps périscolaires **comportant la pause méridienne de 12h-14h05 et les temps du soir (16h45 - 18h30) sur 3 écoles**, Alphonse Daudet, Frédéric Mistral et Les Grillons. Une équipe d'animation propose dans le cadre du Projet Educatif de Territoire **ainsi que dans le cadre du projet social de la structure des activités éducatives, ludiques, de loisirs afin de favoriser l'épanouissement, la prise de décision, le vivre ensemble**, la découverte et ainsi favoriser le bien-être des enfants et la mixité des publics des 3 écoles.

À la rentrée 2024, l'organisation du temps périscolaire du soir évolue pour mieux répondre à vos besoins et améliorer l'accueil et les animations proposées à vos enfants.

Infos pratiques

Charlotte Bec / École Alphonse Daudet - 06 95 59 05 13
Amandine Pabion / École Frédéric Mistral - 07 69 87 53 20
Serge Brunner / École Les Grillons - 06 15 65 76 74



FAMILLE

Ateliers parents-enfants

Parce qu'il est parfois plus facile d'être en petit groupe, il est proposé aux enfants accompagnés de leurs parents de se retrouver au Pôle 9 ou à l'extérieur.

Un temps de rencontre, d'échange et de partage dans un climat de convivialité autour de sorties (marche, théâtre, musée), d'ateliers (cuisine, créatifs, bricolage, etc).

Programmation réalisée trimestriellement pour s'adapter aux demandes des familles et à l'actualité.

Calendrier à demander à l'accueil. Sur inscription, à partir d'un an jusqu'à 10 ans (en fonction des activités).

Pendant les vacances scolaires des animations sont proposées. Se renseigner à l'accueil avant chaque période.

Contact : Référente famille, Souraya Boudaoud / 06 52 86 20 58 - Animatrice famille, Isabelle Blasquez / 07 82 05 62 70

Les ateliers socio-linguistiques

Des ateliers où l'on **apprend la langue française orale et écrite ainsi que les codes et savoirs socioculturels** en vue de les utiliser dans différents contextes (social, professionnel). L'année est ponctuée par de nombreux événements (sorties, visites, repas partagés, ateliers de théâtre, de cuisine...) pour découvrir les environs, s'ouvrir aux autres, partager sa culture, se faire plaisir, prendre confiance en soi et parler français autrement. L'équipe a été formée à **l'approche Gattegno**, une pédagogie ludique et créative qui prend en compte la différence de chaque individu dans ses capacités d'apprentissage.

Infos pratiques : tous les mardis, jeudis et vendredis de 9h à 11h
Référente famille, Souraya Boudaoud / 06 52 86 20 58



Le Point Initiatives Habitantes au Vergoin

Lieu d'échanges, d'écoute et d'accès aux droits, les habitants sont reçus pour leurs démarches administratives, la mise en lien et l'orientation auprès des organismes du droit commun. **Le PIH est aussi un lieu privilégié pour les rencontres et les initiatives habitantes** avec des temps d'information sur différents domaines de la vie quotidienne (santé, alimentation, droit, emploi, logement...) avec les partenaires institutionnels et locaux.

Nous vous proposons des **ateliers thématiques** en fonction de vos besoins et envies.

Infos pratiques : Les vendredis matin de 8h30 à 11h30 (hors vacances scolaires) à l'annexe du Pôle 9
27 rue Albert Falsan - 69009 Lyon

Contact : Référente famille, Souraya Boudaoud / 06 52 86 20 58

Lieu d'Accueil Parents à l'école Alphonse Daudet

En lien avec la direction du groupe scolaire, ce dispositif fait partie du projet d'école. **Un espace convivial dédié aux parents**, où ils peuvent échanger sur des thèmes en lien avec l'éducation de leurs enfants (scolarité, budget, loisirs, échange sur les problématiques enfants/parents...).

Des professionnels peuvent intervenir sur des thématiques repérées par l'équipe du LAP.

Le Lieu Accueil Parents est un lieu d'échanges, de rencontres, de réflexion et d'information visant à favoriser le lien familles/écoles.

Infos pratiques : dans l'enceinte de l'école Alphonse Daudet.

Contact : Référente famille,
Souraya Boudaoud / 06 52 86 20 58

Les conférences autour de la parentalité

Le Pôle 9 propose des soirées gratuites dans l'année. Certaines sont en partenariat **avec le relais d'assistantes maternelles « Baby' Duch »**.

Des spécialistes sont invités pour aborder les problématiques rencontrées par les parents (l'enfant et les écrans, le sommeil, l'alimentation, l'autorité parentale...),
2 à 3 fois par an.

Le Club Seniors

Le Pôle 9 propose à nos seniors de se rencontrer lors de **temps conviviaux et stimulants** autour de jeux de société, d'échanges, de repas, de sorties et de rencontres intergénérationnelles...

Infos pratiques : tous les mardis de 14h à 17h hors vacances scolaires

Animé par Isabelle Animatrice Famille et Adrienne Canard, bénévole

Contact : Isabelle Blasquez / 07 82 05 62 70

Les sorties familiales

Le Pôle 9 organise tout au long de l'année des sorties en famille. Il s'agit de **temps conviviaux à partager entre parents et enfants** dans un cadre dépaysant.

Infos pratiques : tarifs en fonction du quotient familial
6 à 8 sorties familiales dans l'année sur les mercredis et les samedis

Le Goûter solidaire

Le Pôle 9 organise en partenariat avec les associations (St-Rambert solidarité...) du quartier et les éducateurs de prévention **un goûter, temps convivial de fin d'année.**

Événement à caractère social et solidaire, il est organisé grâce à l'aide de bénévoles.

Pour organiser cet événement, nos équipes ont besoin de renfort !!

Rapprochez vous de
Souraya Boudaoud / 06 52 86 20 58
et Isabelle Blasquez / 07 82 05 62 70



Les bourses

Les bourses permettent de **vendre et d'acheter des produits à petits prix** dans une logique d'entraide sociale de proximité. Ces événements fonctionnent avec la participation de bénévoles.

L'adhésion au Pôle 9 est obligatoire pour déposer et vendre.

Pour organiser cet événement, nos équipes ont besoin de renfort !!

Infos pratiques :

Bourse aux vêtements et objets de puériculture

du jeudi 10 au samedi 12 octobre 2024

Bourse aux jouets

du jeudi 5 au samedi 7 décembre 2024

Vide grenier

Se renseigner à l'accueil à partir du mois de mars 2025

Contact :

Animatrice famille, Isabelle Blasquez / 07 82 05 62 70

LUDOPÔLE 9

Une ludothèque de proximité !

Depuis février 2023 le Pôle 9 vous propose une ludothèque fixe au sein de nos locaux.

La ludothèque est un lieu privilégié d'échanges et de rencontres entièrement dédié aux jeux et aux jouets.

Elle est animée par une ludothécaire qui vous accueille et vous conseille dans les différents espaces. **Elle met à disposition plus de 250 jeux et jouets pour tous les âges.** Vous y trouverez des jeux de société, de construction, des déguisements, des poupées, de la dînette, prêts à être joués sur place ou à être empruntés.

Lieu : Pôle 9, accès réservé aux adhérents, sans inscription.

Horaires du jeu sur place :

Mardi : 16h-18h

Mercredi : 9h00-12h30 et 13h30-18h

Judi : 16h-18h + créneaux réservables pour structures et partenaires en journée (sur demande)

Samedi : 9h-13h

LudoPôle 9 donne rendez-vous aussi en plein air aux habitant.es de St Rambert sur tous les grands événements du Pôle 9 hors les murs : Dimanches de l'Île Barbe, Mercredis de l'été, Carnaval des Fleurs à St Rambert...

Gratuit - Ouvert à toutes et tous, sans adhésion



Prêt de jeux et jouets

Tarif : 30 euros/an permettant d'emprunter **2 jeux de société pour une période de 3 semaines**

Renseignement à l'accueil du Pôle 9

Mikado - Les moments de jeu en famille !

Ce sont des espaces de jeux ouvert à toutes et à tous, gratuit, pour les adhérent.e.s de l'association. **Adultes, enfants et jeunes peuvent partager un moment de plaisir ludique dans un espace de convivialité.** Tous types de jeux peuvent être proposés : coopération, cartes, adresse, stratégie, plateau, imitation...

Au Pôle 9 de 14h à 18h, une fois par mois

Dates communiquées à la rentrée



JEUNESSE

Accompagnement à la scolarité collégiens

Un accompagnement global est proposé aux collégiens **avec des séances d'aide aux devoirs** (soutien scolaire, méthodologie et organisation) ainsi que des ateliers de culture générale (jeux, documentaires, débats).

2 séances obligatoires les lundis de 17h30 à 19h et le mercredi de 14h à 15h30

Ces ateliers sont encadrés par des professionnels et bénévoles.

Des temps spécifiques autour de l'orientation et de la préparation au Brevet des Collèges sont aussi prévus durant l'année en fonction des besoins des jeunes.

Un accompagnement à la parentalité permet de faire le lien avec le jeune et sa famille à travers la scolarité.

Participation symbolique de 1€ l'année.

Infos pratiques : Responsable secteur jeunes, Charlotte Bec / 06 95 59 05 13

Les chantiers Jeunes

Destinés à **soutenir les jeunes de 14 à 18 ans financièrement dans leurs projets** (permis de conduire, BAFA, loisirs, projets vacances...) en contrepartie d'un **travail d'utilité publique** : chantier de solidarité, de prévention, de rénovation, d'entretien, événementiel, action éco-citoyenne. Ils apportent une ouverture sur le monde du travail, mais aussi des savoir être et des savoir faire.

Infos pratiques : Charlotte Petitgirard, Responsable vie des quartiers / 07 69 99 92 55



Le pôle jeunes pour les + de 15 ans

Le Pôle jeunes reçoit **les jeunes de 15 ans et plus tout au long de l'année.**

Pendant les vacances scolaires, retrouvez les animateurs à la chaufferie du Vergoin ou au Pôle 9 pour :

- **Des soirées thématiques** (soirée tropicale, soirée jeux, soirée ciné etc...)
- **Organiser et participer à des activités** (concerts, sorties au lac, sortie culturelle de loisirs ou sportives)
- **Monter des projets de départs en vacances** (séjour mer ou montagne)

Hors vacances scolaires:

Le pôle jeunes reçoit les jeunes de plus de 15 ans **le mercredi après midi de 15h30 à 18h et le vendredi de 18h à 22h.**

Retrouvez les animateurs pour une pause dans la semaine (accueil libre autour du babyfoot, jeux de société, consoles de jeux, repas partagés etc...) ou pour des questions en lien avec votre orientation. Accompagnement à la rédaction de CV et lettre de motivation, recherche de stage, accompagnement BAFA etc...

Infos pratiques :

Infos pratiques : mercredi de 15h30 à 18h00 et vendredi de 17h à 22h.

Charlotte Petitgirard, Responsable vie des quartiers / 07 69 99 92 55

Plus d'infos sur Snapchat : jeunes-mjc





Accueil de loisirs vacances 10/11 ans primaire - 11/15 ans collège

Proposition d'un **programme d'activités de loisirs**, sur place ou en sortie, pour chaque tranche d'âge durant les périodes de vacances.

Les inscriptions se déroulent 3 semaines avant chaque période de vacances au Pôle 9. Tarifs indexés selon quotient familial.

Infos pratiques : Responsable secteur jeunes,
Charlotte Bec / 06 95 59 05 13

Séjours de Vacances

Durant l'année **2 à 4 séjours** seront organisés avec et pour les Jeunes.

Infos pratiques à l'accueil du Pôle 9



Promeneur et promeneuse du net : une présence éducative sur le net

Créer, maintenir le lien, écouter, conseiller, soutenir : les Promeneurs du Net, **c'est une autre manière d'être en relation avec les jeunes sur Internet**. Un projet en vue, une question ou une inquiétude... Charlotte Petitgirard, Promeneuse du Net, est présente sur les réseaux sociaux au plus près de chez vous.

En ouvrant l'application Snapchat scanner ce snapcode.



Accompagnement des initiatives, du volontariat et du bénévolat jeunes

Un projet ? une idée ? Envie de mettre en place une initiative au sein de ton quartier ? ou même plus loin ?
ou à l'étranger ?

Besoin de renseignements sur **le service civique ou bien le bénévolat ?**

Viens rencontrer les animateurs.trices à la Chaufferie du Vergoin **pendant les horaires d'ouverture du Pôle jeunes.**

VIE DE QUARTIER & DÉVELOPPEMENT DURABLE

Animations de proximité

L'équipe du Pôle 9 intervient **au cœur des micro-quartiers de St-Rambert** et plus particulièrement à **la Chaufferie du Vergoin** et à la Dargoire.

Une programmation de contes les mardis soirs sera mise en place pour les familles du quartier de février à juin.

L'été le Pôle 9 vous donne rendez-vous les mercredis en fin de journée pour les "mercredis de l'été".

Infos pratiques : Responsable vie des quartiers - Charlotte Petitgirard / 07 69 99 92 55



Tricoté

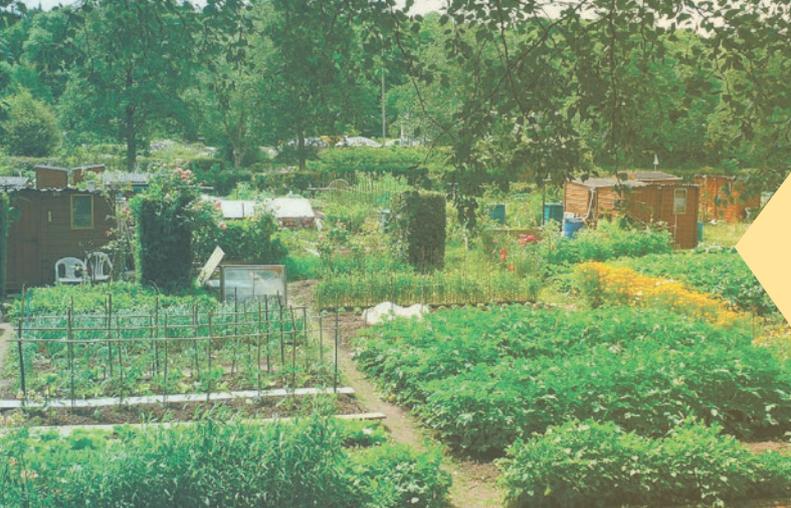
Apprendre à tricoter **entre voisins/voisines ou en famille**, c'est possible. Les plus chevronné.es partageront leurs techniques avec les débutant.es. **Ceci n'est pas un cours de tricot. C'est un rendez-vous** toutes les 6 semaines en soirée ou après-midi, une rencontre sans obligation, ouverte à toutes et à tous et **entièrement gratuite**. RDV le mardi 24 septembre à 18h pour une séance découverte du tricot sans aiguille avec les doigts ! **Contact :** Pascaline Charrin / 06 15 65 76 45 ou pascaline.charrin@pole9.fr

Forum des associations de St Rambert

Afin de mettre en lumière toutes les dynamiques à l'œuvre sur le territoire, de permettre à **toutes les associations intervenant sur le quartier de se rencontrer**, de tisser des liens et de créer de nouvelles synergies, **le Pôle 9 relance le forum des associations samedi 7 septembre à partir de 14h.**

Forum des associations Lyon 9

Venez nous retrouver lors du forum des associations de Lyon 9ème le samedi 14 septembre de 10h à 17h à Vaise.



Agir ensemble pour une société plus écologique et solidaire

Envie de s'organiser entre voisins pour améliorer la vie ensemble ?

Nous vous aidons à monter des jardins partagés, composteurs, échanges de services entre voisins.

Les samedis du "fait maison" proposés par et pour les habitants du quartier

Un samedi par mois, venez partager une compétence, un savoir-faire avec les habitant.es du quartier.

Réparer un vêtement troué par de la broderie, faire ses savons soi-même, transmettre la recette d'un bon plat des familles...

Programme trimestriel à découvrir à l'accueil.

Atelier Faire son savon (saponification à froid) avec Jacqueline et Pascaline - **samedi 12 octobre à 9h30**
Sur réservation - participation aux frais 10 euros - apportez un moule à savon ou une boîte de "Pringles" vide !

*
UN SAMEDI
MATIN PAR
MOIS
*

*
PREMIER
ATELIER
*



*
MERCREDI
EN
JOURNÉE
*

*
JEUDI
19H-21H
*

Bar associatif

Le Pôle 9 propose un espace convivial pour boire un café, un thé, un jus, une bière ou un sirop !

Seul.e, en famille, entre voisin.es venez profiter de cet espace tenu par les habitant.e.s et associations locales!

Ouvertures en fonction de la mobilisation des habitants et des événements ponctuels.

Depuis 2022, les habitudes sont prises les mercredis avec les **goûters magnifiques des SuperMamans** cette saison.

Nous testons en 2024/25 l'ouverture tous les jeudis soirs de 18h à 21h, en vous proposant une programmation de micro événements : soirée jeux de société, bœuf en musique, karaoké...

Vous êtes un.e habitant.e qui veut **participer à la tenue du bar** ? Vous êtes une association qui veut s'impliquer ?

contactez Marjorie marjorie.berthelot@pole9.fr

CULTURE & TEMPS FORTS

Soirée de présentation de la saison 2024/25

La programmation culturelle du Pôle 9 se développe. Nous aimerions vous présenter en images les spectacles et soirées culturelles qui jalonnent la saison **le samedi 5 octobre autour d'un apéro**. Une soirée conviviale pour ne rien manquer des temps culture du Pôle 9... s'en suivra une soirée poésie avec la lecture musicale de Non Lieu par Clément Bollenot et le guitariste Lucas Mendez.



Les expositions du Pôle 9

Découvrez tout au long de l'année des expositions qui tour à tour **mettent en vedette des talents du quartier**, des artistes émergents, le travail des adhérents, ou proposent un éclairage sur des sujets de société.

Vous souhaitez exposer au Pôle 9 en exposition individuelle ou collective, découvrez sur notre site ou à l'accueil notre appel à exposition. Pour plus d'infos, contactez Pascaline Charrin pascaline.charrin@pole9.fr

Soirée Cabaret

C'est une soirée où le talent des habitant.es est mis à l'honneur et où la curiosité, la découverte et la bienveillance sont de mise.

Rdv le samedi 22 mars

Chanson, danse, magie, humour... vous voulez participer ?

Pour plus d'infos, contactez l'accueil : accueil@pole9.fr



Les grands moments de fête du Pôle 9

En journée comme en soirée, venez nous retrouver autour de temps forts, tout au long de l'année.

Soirée Halloween, Carnaval des fleurs de Saint-Rambert, Journée "Ensemble c'est tout", Assemblée Générale, Fête du Pôle 9... autant de rendez-vous à partager entre voisins, amis ou en famille.



Des spectacles jeune public mais pas que...

Membre du Collectif Gones et Cie, le Pôle 9 élabore une programmation de spectacles vivants destinée aux enfants dès 6 mois et aux jeunes, sur les temps scolaires ainsi que les mercredis et samedis pour accueillir plus largement les familles de St Rambert. **Ces spectacles sont ouverts à tous les publics, on peut avoir envie de s'émerveiller à tout âge !**

Le collectif Gones et compagnies, c'est 13 MJC de la Métropole de Lyon qui proposent une offre accessible et de qualité de spectacles pour le jeune public, tout en soutenant et accompagnant les compagnies choisies.

A noter : **Après l'édition 2024 au Pôle 9 c'est au tour de la MJC Laënnec Mermoz d'accueillir le festival Gones et compagnies** pour une journée dédiée aux familles et aux jeunes spectateurs le samedi 22 février 2025. Pour les familles, possibilité d'assister à 3 spectacles jeune public, des ateliers et animations culturelles toute la journée.

<http://gones-et-compagnies.fr/>

Des partenariats avec le Théâtre Nouvelle Génération - Vaise et les Subsistances

C'est la troisième saison que le Théâtre Nouvelle Génération permet aux adhérent.es et habitant.es d'assister à **des spectacles de grande qualité au Pôle 9 dans la salle polyvalente**. Nous retrouvons en 2024 la trilogie de David Lescot, après "J'ai trop d'amis", Molière du meilleur spectacle jeune public, avec la suite de la trilogie "Je suis trop vert !" en décembre 2024, un spectacle drôle spécialement dédié aux collégien.nes et leur famille.

RDV mercredi 18 décembre 1 séance tous publics à 15h

C'est une première, les Subsistances programme en salle polyvalente un spectacle de danse pour tous les publics à partir de 6 ans **pendant les vacances d'automne 2024**. "Je suis tous les dieux" nous invite dans un monde fantasmagorique où se mêlent mots, gestes et musique. Au fil de ses métamorphoses et de ses récits, elle laisse apparaître des personnages magiques et des figures sacrées. Dans son décor merveilleux qui fait se rencontrer des allégories de nuages et de montagnes, elle évolue pour incarner en voix et en pas les signes de cette danse. Elle est l'amante, l'idole, les dieux du Panthéon indien, un monstre, des animaux... Je suis tous les Dieux est **un conte chorégraphique qui tisse des liens magnifiques entre écriture contemporaine et danse traditionnelle indienne**.

RDV lundi 21 octobre 2 séances tous publics à 14h30 et 18h30



Des spectacles ados/adultes en soirée

Le Pôle 9 met à disposition ses espaces à des compagnies de théâtre, cirque, ou groupes de musique professionnels ou amateurs.

En résidence, ils travaillent sur une courte période condensée ou à l'année pour faire mûrir leur création artistique ou leur pratique.

Ils seront amenés à partager leur création, leurs réflexions, ou leur engagement lors de temps spécifiques appelés "répétitions publiques" tout au long de l'année. **Retrouvez dès la rentrée les rendez-vous proposés par les artistes en soirée.**



Une école de cirque à la croisée de pratiques professionnelles et amateurs

L'école de cirque **Le Tour du Monde en Galipette** organise au **Pôle 9 des temps de formation professionnelle en acrobatie et en acro-danse**. Ces formations, accessibles à toute personne âgée entre 17 et 35 ans souhaitant se former dans les deux domaines de l'acrobatie et de la danse, **oeuvrent à former les futurs acrobates-danseurs de la scène de demain**.

<https://letourdumondeengalipette.com/formation-acro-danse-lyon/>

En parallèle seront proposés **tous les samedis matin des cours d'acrobatie et d'acro-danse pour les adultes, ados et enfants ouverts à tous les niveaux**. Ils seront escortés dans cette aventure par Ahmed SAÏD, acrobate et artiste de cirque. Directeur Artistique et fondateur de cette Ecole des Arts du Cirque et de la Danse, Ahmed Saïd a joué dans de nombreuses compagnies de renommée (Cirque du Soleil, Le Poème Harmonique...).

Les rendez-vous Théâtre d'impro de la compagnie Pactes Impro

La compagnie Pactes Impro en résidence toute l'année au Pôle 9 propose à travers ses spectacles de prendre une bouffée d'oxygène seul-e, en famille ou avec des ami-e-s. Fous rires garantis !



Les rendez-vous du Pôle Musique

Le Pôle Musique rassemble **les adhérents qui pratiquent une activité musicale toute l'année** au Pôle 9 et les animateurs-trices qui les accompagnent. Ils pratiquent un instrument, ils chantent, ils répètent chaque semaine avec leur groupe, ils sont en résidence au studio, ils proposent **plusieurs rendez-vous dans l'année à ne pas manquer** (concerts, stages...)

Samedi 25 janvier 2025 = concert des ateliers + groupes

Samedi 15 février 2025 = concert des groupes

Samedi 12 avril 2025 = concert des groupes

Samedi 21 juin 2025 = concert des ateliers + groupes

Vocamix - Vendredi 15 novembre au Pôle 9

En partenariat avec le Pôle Musique, l'objectif de Vocamix est d'organiser des concerts où enfants et adultes, valides et en situation de handicap, artistes et public se rencontrent en musique.

Née en 1996, reconnue d'intérêt général et agréée Jeunesse et Éducation Populaire et service à la personne, Léthé Musicale est un centre de pratique musicale, d'enseignement de la musique, et de musicothérapie à destination des personnes en situation de handicap.



Tout le monde a besoin de musique !

Les Dimanches de l'Île Barbe - 6, 13 et 20 juillet 2025

Emblématique de l'identité du quartier de St-Rambert, **le festival se déroule sur 3 dimanches de juillet depuis 25 ans**. Il célèbre en fanfare la fin de la saison et le début des vacances **avec 9 spectacles gratuits dans un véritable écrin de verdure**. Il fédère une cinquantaine de bénévoles ; des énergies mises en commun pour un événement festif et familial où la culture se range dans la catégorie des bonheurs simples à partager. Nous avons grandement besoin de bénévoles pour l'édition 2025 : contactez Pascaline si l'expérience vous tente au 06 15 65 76 45.



LES PARTENAIRES DU PÔLE 9

Association ACEPP69
Association Essaouira France
Association Femme Culture Solidarité Partage
Association Mieux Vivre au Vergoin
Association Les jeunes motivés du Vergoin
Association " Lire et Faire Lire "
Association Lyon GR
Association REED
Association St-Rambert Solidarité
CAF du Rhône
Club de St Rambert (studio de danse classique)
CRIJ Auvergne Rhône-Alpes
Collectif Gônes et Compagnies, collectif des MJC
autour du jeune public
École Alphonse Daudet
École Frédéric Mistral
École Les Grillons

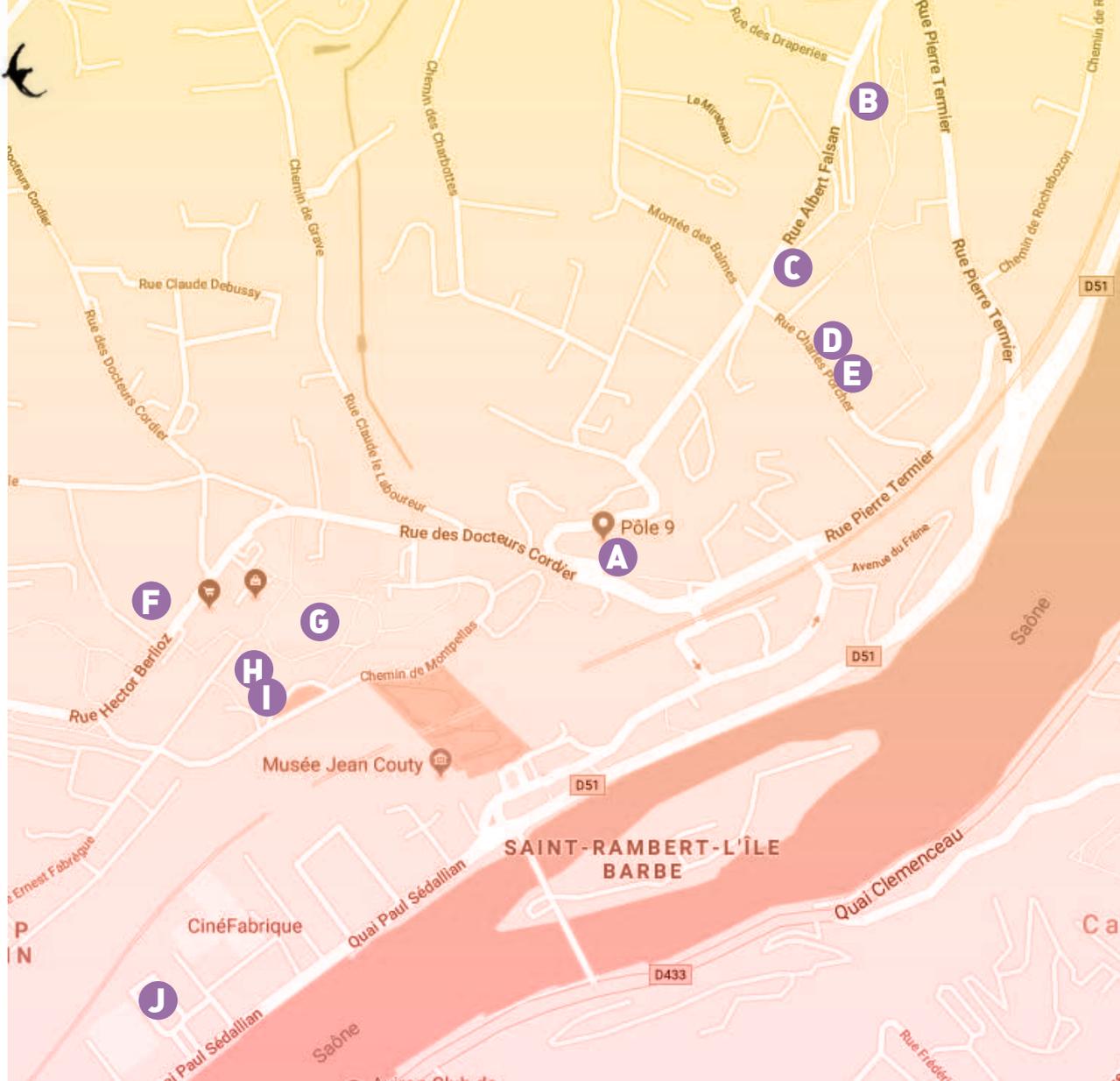
École La Sauvagère
Fédération des Centres Sociaux
Le Tour du Monde en Galipette
Les éducateurs de prévention Grand Lyon La Métropole
La Bibliothèque de St-Rambert
La Maison de l'Enfance
L'École Nationale Supérieure de Cinéma - la CinéFabrique
PIMMS Mediation Lyon Métropole
R2AS Le réseau des MJC en Rhône-Ain-Saône – Union
territoriale des MJC
Relais Petite Enfance Baby Duch'
Restaurant Fée Maison
Théâtre Nouvelle Génération - Centre Dramatique National
Les Subsistances
Ya-sika

Pôle 9 • MJC Centre Social

4 rue Sylvain Simondan - 69009 LYON
Tél. 04 78 83 29 68 - accueil@pole9.fr



INFOS & ACCÈS



- B** **Salle Didier Puillet - Chaufferie du Vergoin**
7 rue Albert Falsan, Lyon 9
Accès bus : n°31 arrêt Les Rivières
- C** **L'Annexe du Pôle 9 / PIH Point Info Habitant / Lieu Accueil Enfant Parent Les Tricotiliens**
27 rue Albert Falsan, Lyon 9
Accès bus : n°31 / navette S10 arrêt Falsan
- D** **LAP / Lieu Accueil Parents de l'École Alphonse Daudet**
École Alphonse Daudet - 18 rue Charles Porcher, Lyon 9
Accès bus : n°31 / navette S10 arrêt Falsan
- E** **École Alphonse Daudet**
18 rue Charles Porcher, Lyon 9
Accès bus : n°31 / navette S10 arrêt Falsan
- F** **École Frédéric Mistral**
12-16 rue Marc Boegner, Lyon 9
- G** **École Les Grillons**
Place Schönberg, Lyon 9
Accès bus : n°2 arrêt Berlioz - navette S10 arrêt Schönberg
- H** **Gymnase Matthias Favier**
Place Schönberg, Lyon 9
Accès bus : n°2 arrêt Berlioz - navette S10 arrêt Schönberg

- A** **Pôle 9 • MJC Centre Social**
4 rue Sylvain Simondan, 69009 LYON
Tél. 04 78 83 29 68
accueil@pole9.fr
www.pole9.fr
Accès bus : n°31 terminus
Accès bus : n°2 terminus
Navette S10 arrêt Pôle 9



- I** **Salle Polyvalente Helen Keller**
Place Schönberg, Lyon 9
Accès bus : n°2 arrêt Berlioz
navette S10 arrêt Schönberg
- J** **Gymnase de la Sauvagère**
Square Mouriquand, Lyon 9
Accès bus : n°31 / n°43 arrêt La Sauvagère



MUSÉE
JEAN
COUTY

JEAN ANGELINO