

- Aller au travail en vélo
- couper les lumières
- cuisiner des épiluchures
- changer de banque
- sauver la planète



- Arrêter de fumer
- Faire des salutations au soleil
- Changer de matelas
- Faire la sieste entre midi et deux

Fête du Pôle 9
le 17 juin

Embrasser l'été

- beurre
- sucre
- yaourts
- un zeste de folie

- SENTIR LE PARFUM DES CAHIERS TOUT NEUFS
- PRENDRE DU TEMPS POUR MOI
- REPRENDRE LE SPORT
- RENCONTRER DU MONDE

- Croquettes Zélulon

- Appeler Free pour la fibre
- Livres pour la boîte de partage
- Dire bonjour à un inconnu

- retrouver le sourire
- Prises anti moustiques
- Arroser les plantes du voisin
- trouver une activité à faire en famille
- !! faire la fête!



2022-
-2023

- Raccommoder leggings
- RDV lunettes
- inviter les parents de Rose
- prendre les places pour le bal folk
- le tourbillon de la vie



SOMMAIRE

INSCRIPTIONS / ACTIVITÉS

5

Pour les tout petits

~ 1-7 ans

Atelier brico récup	p.7
Atelier créatif parent-bébés	p.7
Éveil Musique et Voix	p.10
Cirque	p.12
Eveil danse	p.12
Judo / Karaté	p.13
Baby gym / Parent-enfant / éveil gymnique	p.14

Pour les enfants

~ 6 -10 ans

Atelier brico récup	p.7
Dessin Peinture + Terre	p.8
Dessin BD / Mangas / Illustrations	p.8
Jouons à peindre	p.8
Théâtre	p.10
Chorale	p.10
Piano / Batterie / Guitare	p.11
Cirque	p.12
Initiation danse	p.12
Hip Hop	p.12
Modern' Jazz / Contemporain	p.12
Judo / Karaté	p.13

Pour les jeunes

~ 11-15 ans

Dessin Peinture + Terre	p.8
Dessin BD / Mangas / Illustrations	p.8
Jouons à peindre	p.8
Atelier vidéo	p.8
Atelier podcast	p.9
Archi'ludique	p.9
Théâtre	p.10
Chorale / Chant	p.10
Groupes encadrés - musiques actuelles	p.11
Accueil de groupes autonomes	p.11
Piano / Batterie / Basse / Guitare	p.11
Cirques	p.12
Hip Hop	p.12
Modern' Jazz / Contemporain	p.12
Judo / Karaté	p.13
Karaté Self Défense	p.13
Karaté Full Contact	p.13

Pour les jeunes et adultes 16 ans et +

Dessin / Peinture / Terre	p.8
Dessin BD / Mangas / Illustrations	p.8
Jouons à peindre	p.8
Photo	p.9
Atelier Couture	p.9
Théâtre	p.10
Chorale / Chant	p.10
Paroles de femmes	p.10
Groupes encadrés - musiques actuelles	p.11
Accueil de groupes autonomes	p.11
Piano / Batterie / Basse / Guitare	p.11
Cirque Acro-mouvement	p.12
Modern' Jazz / Contemporain	p.12
Aïkido / Judo / Karaté	p.13
Karaté Self Défense	p.13
Karaté Full Contact	p.13

Boxe anglaise	p.14
Body Karaté	p.15
Tabata	p.15
Fitness / Danse fitness	p.15
Pilates	p.16
Parcours santé doux / dynamique	p.16
Sophrologie	p.16
Méditation pleine conscience	p.16
Yoga	p.17
Qi Gong	p.17
Body zen	p.17
Sophrologie douce	p.17
Anglais / Espagnol	p.18
Ateliers Rencontres en Langue des Signes Française (LSF)	p.18
Badminton	p.18
Club informatique	p.18

L'ASSOCIATION

4

LA VIE DU PÔLE 9

19

PETITE ENFANCE

19

ENFANCE

20

JEUNESSE

21

FAMILLE

24

VIE DE QUARTIER

& DÉVELOPPEMENT DURABLE

27

CULTURE & TEMPS FORTS

28

INFOS PRATIQUES ET ACCÈS

31

LES PARTENAIRES DU PÔLE 9

32

Chers.es adhérents.es, chers.es habitants.es,

Fort de ses 810 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.

Aussi, le projet du Pôle 9 s'articule autour de 3 axes prioritaires :

- Favoriser, en partenariat avec les acteurs locaux, le lien social à différentes étapes de la vie
- Être un des acteurs culturels au service du quartier
- Constituer un lieu ouvert, d'accès aux droits pour les habitants et tout particulièrement pour les plus fragiles.

Nous espérons que la saison 2022-2023 sera celle de la sortie de crise sanitaire. Ainsi nous pourrions de nouveau proposer de nombreux événements fédérateurs permettant de réunir les habitants de l'ensemble du territoire.

Comme chaque saison, le Pôle 9 se donnera pour mission d'accompagner ses adhérents en facilitant leur quotidien par différents modes de garde aux parents, des services variés aux familles, des loisirs éducatifs aux enfants. Mais également, en accompagnant les jeunes dans leurs projets, en favorisant les activités culturelles et sportives pour adultes, sans oublier nos aînés et les personnes en situation de handicap.

Ouverte et accessible à tous les habitants.es du quartier, la maison Pôle 9 vous ouvre ses portes pour cette nouvelle saison en espérant que vous vous y sentiez bien !

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

*- Mieux connaître
les bénévoles et
salariés du Pôle 9*

*- Participer à
l'Assemblée Générale
en mai 2023*

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
SOUFFOU Fadhuli, Administrateur
DAHMANE Omar, Administrateur

DAHMANE Omar, Administrateur
CORNU Gilbert, Administrateur
ERRIAHNI Abdelatif, Administrateur
GARDETTE Marie-Thérèse, Administratrice

L'équipe

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

Nadir Aït Saada, Directeur
Yaël Raffner, Directrice Adjointe
Linda Ousset, Agente d'entretien
Mohamed Gouga, Chargé d'entretien, Factotum
Nabila Gaied, Responsable famille
Isabelle Blasquez, Animatrice famille
Céline Nien, Directrice EAJE - Crèche
Joanne Bernard, Éducatrice de jeunes enfants en continuité de direction
Anaïs Brehier, Infirmière
Géraldine Drevon, Linda Zemoura, Sophie Rollet,
Marie-Paule Branche, Auxiliaires de puériculture
Marie Teruel, Céline Gourhant, Adja Lacroix, Nauela
Kociu, Stecy Ravenaux, Auxiliaires petite enfance
Maria Da Silva, Cuisinière

*Accueil Périscolaire

Eva Bresol, agent de restauration et d'entretien
Anissa Maes, Responsable secteur enfance et directrice
périscolaire ALAE* Mistral
En cours de recrutement, Directrice adjointe ALAE*
Mistral / animatrice jeunesse
Serge Brunner Directeur de l'ALAE* Les Grillons /
Animateur jeunesse
Florian Thizon, Directeur adjoint ALAE* Les Grillons /
animateur jeunesse
Alexis Briel, Directeur de l'ALAE* A. Daudet / Animateur
jeunesse / Référent camps
En cours de recrutement, Directeur adjoint de l'ALAE*
A. Daudet / Animateur jeunesse

Essia Seraidi, Responsable secteur jeunes
Charlotte Petitgirard, Responsable vie des quartiers

Mbokah Same-Essaka, Animateur-médiateur vie des
quartiers
Marie-Anne Torres, Responsable des activités
hebdomadaires et pratiques culturelles en amateur
Nicolas Mangin, Chargé d'accueil / Assistant
administratif
Aymeric Chaverot, Chargé d'accueil et systèmes
d'information
Nathalie Charbinat, Comptable
Séverine Forge, Assistante de direction
Pascaline Charrin, Responsable communication et
cultures émergentes et professionnelles
Elvire Ranguin, Gestionnaire de paie / Assistante
relations sociales
et 25 animateurs périscolaires,
25 animateurs techniciens d'activités

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.

GRAND LYON
la métropole



cget
Commissariat
général
à l'égalité



LE RÉSEAU
RHÔNE-AIN-SAÔNE
Union territoriale des MJC-MPT



Les bénévoles

Ils s'appellent Thomas, Virginie, Omar, Elisa, Odile, Géraldine, Junior, Abdellatif, Danièle, Simone ou Bernard. **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 annuelle est familiale. Elle est de 12 € pour la saison 2022-23. 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 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 avis d'imposition 2021 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 12 septembre jusqu'en juin sauf pendant les vacances scolaires.

Horaires d'inscriptions aux activités hebdo

Mer. 31 août 10h à 12h et 14h à 19h30
Jeudi 1^{er} et vendredi 2 septembre 10h à 12h et 14h à 19h30
Sam. 3 septembre 9h30 à 12h
Mar. 6 septembre 10h à 12h et 14h à 19h30
Mer. 7 septembre 10h à 12h et 14h à 19h30
Jeu. 8 septembre 10h à 12h et 14h à 19h30
Ven. 9 septembre 10h à 12h et 14h à 19h30
Sam. 10 septembre 9h30 à 12h

Voir règlement des activités hebdomadaires P.6

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 €	77,5 €	108,5 €	139,5 €	155 €	170,5 €	187,55 €
Tarif B	31 €	77,5 €	108,5 €	186 €	201,5 €	232,5 €	255,75 €
Tarif B1	15,5 €	38,75 €	54,25 €	93 €	100,13 €	116,25 €	128,03 €
Tarif C	31 €	108,5 €	146,94 €	232,5 €	248 €	279 €	306,9 €
Tarif D	31 €	108,5 €	155 €	263,5 €	294,5 €	325,5 €	357,74 €
Tarif E	15,5 €	23,25 €	38,75 €	62 €	77,5 €	93 €	102,3 €
Tarif F	6,2 €	9,3 €	13,64 €	20,77 €	25,11 €	31 €	34,1 €
Tarif G	37,2 €	204,6 €	316,2 €	477,4 €	494,45 €	545,6 €	600,16 €
Tarif H	15 €	45 €	90 €	138,75 €	198,75 €	217,5 €	243,75 €
Tarif I	31 €	72,23 €	112,45 €	213,9 €	232,5 €	260,4 €	286,44 €
Tarif J	32,55 €	143,22 €	203,36 €	325,5 €	390,6 €	422,84 €	444,54 €

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

Règlement synthétique des activités hebdomadaires

Pôle 9 / 2022-2023

Article 1 : L'adhésion annuelle est familiale et obligatoire.

Elle symbolise le soutien des familles au projet associatif du Pôle 9. Son montant est fixé chaque année par l'Assemblée Générale. Il est, pour chaque famille et pour la saison 2022 – 2023 de 12 €. Adhésion annuelle associative votée en AG du 20 mai 2022 d'un montant de 20 €.

Article 2 : Inscription à une activité hebdomadaire, mensuelle

Essai pour une activité : les personnes souhaitant découvrir une activité pourront participer à un cours d'essai si le cours n'est pas complet, excepté pour les activités musicales. Attention, si le cours est complet avant le début de l'essai, celui-ci sera annulé.

Particularité des activités Karaté, Karaté Self défense, Karaté Full contact, Judo : un certificat médical ou, pour les mineurs uniquement, un questionnaire de santé pour chaque nouvelle saison sera exigé à l'adhérent.e pour pratiquer l'activité. Dans le cas contraire, l'accès à l'activité est refusé à l'adhérent.e. L'adhérent.e doit régler, en plus de l'adhésion familiale et de la cotisation, une licence fédérale pour pratiquer l'activité.

Calendrier des séances : Le Pôle 9 MJC Centre Social s'engage à ce que l'activité se déroule sur le nombre de séances définies en début de saison (selon l'activité). Toute séance non assurée par l'animateur.trice sera rattrapée dans l'année ou en fin de saison.

Cotisation : L'adhérent doit régler le montant de la cotisation correspondante à l'activité retenue selon la grille tarifaire de la saison en vigueur. Le montant des cotisations des activités hebdomadaires et mensuelles dépend de la durée de l'activité, du type d'activité, de réductions éventuelles en fonction du Quotient Familial.

Réductions et majoration : les adhérent.e.s n'habitant pas Lyon devront s'acquitter d'une majoration de 5 € par activité. Les adhérent.e.s bénéficient d'une réduction de 10 % dès la 2^e activité, sur l'activité la moins chère.

Paiement : L'activité est due dès l'inscription. Un paiement échelonné de plusieurs chèques est néanmoins possible. Le non-paiement de la première échéance entraîne l'exclusion de l'activité.

Article 3 : Annulation, du fait du Pôle 9 MJC Centre Social, d'une activité hebdomadaire ou mensuelle.

Quel que soit le motif de l'annulation, le montant de l'adhésion reste acquis au Pôle 9 MJC Centre Social ainsi que les licences des fédérations sportives.

Si l'annulation est du fait du Pôle 9, nous proposons à l'adhérent.e un remboursement ou un avoir correspondant soit, à la différence de tarif résultant d'un changement d'activité, proratisée sur la période restante, soit, aux séances non effectuées.

Article 4 : Annulation, du fait de l'adhérent.e, d'une activité hebdomadaire

Jusqu'aux vacances de la Toussaint (samedi 22 octobre 2022) l'annulation d'une activité est possible. Toutefois, le premier trimestre reste dû, ainsi que le montant de l'adhésion et le montant de la licence sportive.

Le Pôle 9 rembourse l'adhérent.e pour une annulation justifiée par un cas de force majeure : problèmes de santé (incapacité à pratiquer l'activité sur une période supérieure à 1 mois), déménagement, mutation générant une difficulté à continuer l'activité.

Après les vacances de la Toussaint, la demande de remboursement d'une activité peut-être faite uniquement pour cas de force majeure. Seront retenues les séances réalisées, des frais de gestion de 10 % du coût de l'activité.

Article 5 : Annulation, du fait d'un Cas de Force Majeur subi par Le Pôle 9

Pour le Pôle 9, une situation est considérée comme un cas de force majeure, si les 3 conditions légales sont réunies à savoir : être étrangère (indépendante de la volonté de l'organisation, venir de l'extérieur), irrésistible (on ne peut y parer), imprévisible. Dans ce cas, le Pôle 9 ne pourra pas être tenu pour responsable, il ne sera tenu de rembourser aucune des activités hebdomadaires, il sera libéré de ses engagements avec les adhérents, les usagers, les publics, les personnes morales.

Obligations générales

Au sein du Pôle 9, il est interdit de fumer, d'être en état d'ivresse ou sous l'emprise de la drogue et d'introduire de la drogue. L'adhérent.e est tenu(e) de garder les locaux en état de propreté et de rangement.

Il est obligatoire de mettre en œuvre toutes les mesures de sécurité et de protection individuelle ou collective existantes et de respecter scrupuleusement les instructions sur ce point.

Obligations en cas d'incendie

L'adhérent.e. doit prendre connaissance et respecter les consignes de sécurité et d'évacuation en cas d'incendie qui sont affichées, obéir aux instructions d'évacuation qui lui sont données.

Cas particuliers concernant la sécurité de l'adhérent.e lors de son activité :

- Si l'adhérent.e est en retard à son activité et ne peut suivre l'échauffement proposé en début de séance par l'animateur.trice, il/elle est tout de même accepté à l'activité mais il/elle demeure responsable des conséquences de son manquement à l'échauffement.
- Les vestiaires ne sont pas surveillés. Le Pôle 9 ne peut être tenu responsable en cas de perte ou de vol.

LES ACTIVITÉS 2022 / 2023

CALENDRIER SAISON 22-23 : 31 SEANCES

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12 sept.	13 sept.	14 sept.	15 sept.	16 sept.	17 sept.
19 sept.	20 sept.	21 sept.	22 sept.	23 sept.	24 sept.
26 sept.	27 sept.	28 sept.	29 sept.	30 sept.	1 oct.
3 oct.	4 oct.	5 oct.	6 oct.	7 oct.	8 oct.
10 oct.	11 oct.	12 oct.	13 oct.	14 oct.	15 oct.
17 oct.	18 oct.	19 oct.	20 oct.	21 oct.	22 oct.
24 oct.	25 oct.	26 oct.	27 oct.	28 oct.	29 oct.
31 oct.	1 nov.	2 nov.	3 nov.	4 nov.	5 nov.
7 nov.	8 nov.	9 nov.	10 nov.	11 nov.	12 nov.
14 nov.	15 nov.	16 nov.	17 nov.	18 nov.	19 nov.
21 nov.	22 nov.	23 nov.	24 nov.	25 nov.	26 nov.
28 nov.	29 nov.	30 nov.	1 déc.	2 déc.	3 déc.
5 déc.	6 déc.	7 déc.	8 déc.	9 déc.	10 déc.
12 déc.	13 déc.	14 déc.	15 déc.	16 déc.	17 déc.
19 déc.	20 déc.	21 déc.	22 déc.	23 déc.	24 déc.
26 déc.	27 déc.	28 déc.	29 déc.	30 déc.	31 déc.
2 janv.	3 janv.	4 janv.	5 janv.	6 janv.	7 janv.
9 janv.	10 janv.	11 janv.	12 janv.	13 janv.	14 janv.
16 janv.	17 janv.	18 janv.	19 janv.	20 janv.	21 janv.
23 janv.	24 janv.	25 janv.	26 janv.	27 janv.	28 janv.
30 janv.	31 janv.	1 fév.	2 fév.	3 fév.	4 fév.
6 fév.	7 fév.	8 fév.	9 fév.	10 fév.	11 fév.
13 fév.	14 fév.	15 fév.	16 fév.	17 fév.	18 fév.
20 fév.	21 fév.	22 fév.	23 fév.	24 fév.	25 fév.
27 fév.	28 fév.	1 mars	2 mars	3 mars	4 mars
6 mars	7 mars	8 mars	9 mars	10 mars	11 mars
13 mars	14 mars	15 mars	16 mars	17 mars	18 mars
20 mars	21 mars	22 mars	23 mars	24 mars	25 mars
27 mars	28 mars	29 mars	30 mars	31 mars	1 avr.
3 avr.	4 avr.	5 avr.	6 avr.	7 avr.	8 avr.
10 avr.	11 avr.	12 avr.	13 avr.	14 avr.	15 avr.
17 avr.	18 avr.	19 avr.	20 avr.	21 avr.	22 avr.
24 avr.	25 avr.	26 avr.	27 avr.	28 avr.	29 avr.
1er mai	2 mai	3 mai	4 mai	5 mai	6 mai
8 mai	9 mai	10 mai	11 mai	12 mai	13 mai
15 mai	16 mai	17 mai	18 mai	19 mai	20 mai
22 mai	23 mai	24 mai	25 mai	26 mai	27 mai
29 mai	30 mai	31 mai	1 juin	2 juin	3 juin
5 juin	6 juin	7 juin	8 juin	9 juin	10 juin
12 juin			15 juin	16 juin	17 juin
19 juin				23 juin	
26 juin					
3 juil.					
31 séances					

■ Vacances ■ Jours fériés

PHOTO

Jeudi
15 sept.
22 sept.
29 sept.
6 oct.
13 oct.
20 oct.
27 oct.
3 nov.
10 nov.
17 nov.
24 nov.
1 déc.
8 déc.
15 déc.
22 déc.
29 déc.
5 janv.
12 janv.
19 janv.
26 janv.
2 fév.
9 fév.
16 fév.
23 fév.
2 mars
9 mars
16 mars
23 mars
30 mars
6 avr.
13 avr.
20 avr.
27 avr.
4 mai
11 mai
18 mai
25 mai
1 juin
8 juin
15 séances groupe 1 & 2

■ Groupe 1
■ Groupe 2



★ NOUVEAU ★

Atelier Bricorecup'

Viens apprendre à manipuler de nombreux matériaux récupérés, et à les détourner avec des outils divers et variés pour leur donner une seconde vie rêvée !

Bien plus qu'une sensibilisation au recyclage et au réemploi, ces temps d'expérimentation te permettront de te forger une culture artistique, et de prendre confiance en tes capacités à donner vie à tes propres idées !

Association Bidouilles & Magouilles

4 ans révolus / 5 ans (petit groupe de 6 max.)

Mercredi de 9h15 à 10h30

6 ans révolus / 7 ans

Mercredi de 10h30 à 11h45

Tarif : B - lieu : Pôle 9

8 ans révolus / 10 ans

Mercredi de 14h à 15h30

Tarif : C - lieu : Pôle 9



Ateliers créatifs parents-bébés

animés par Léah MAKHLOUF - créatrice de La fabrique des petits artistes.

Mon projet est né lorsque je cherchais une activité à partager avec ma fille alors âgée de 10 mois. La peinture fut une évidence. Passer un moment amusant avec son enfant où tout est permis, tout en créant ! Ainsi j'ai pu associer mes études et ma passion en créant La Fabrique des Petits Artistes ! C'est toujours un vrai bonheur de voir les enfants créer et s'émerveiller de leur création !

Entre 15 et 24 mois

Ateliers une fois par mois les samedis de 10h à 11h

Tarif à la séance à régler directement auprès de Léah - Lieu : Pôle 9



Dessin Peinture

Apprentissage des techniques de dessin peinture (crayons croquis, encre aquarelle, pastels, peinture acrylique, 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

*
Nouveaux
créneaux
*



Terre

Apprentissage des techniques de base de la céramique (modelage, émaillage, colombin, plaque, estampage, tour, patines : peinture, brou de noix, cire...)

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 + 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

Parent ou grand-parent - enfant 6 ans révolus à 9 ans

1 mercredi par mois de 9h30 à 11h30

14 sept., 12 oct., 9 nov., 7 déc., 4 jan.,

1^{er} fév., 1^{er} mar., 5 avr., 3 mai, 7 juin

(10 séances)

Tarif : C pour le duo

Lieu : Pôle 9

*
Activité
Familiale
*

Dessin peinture + Terre

Apprentissage des techniques de base de la céramique (modelage, émaillage, colombin, plaque, estampage, tour, patines : peinture, brou de noix, cire...). Apprentissage des techniques de dessin peinture (crayons croquis, encre aquarelle, pastels, peinture acrylique, 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

*
NOUVEAU
*

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 !

Charline NESTA, illustratrice freelance

7 ans révolus / 10 ans

Mercredi de 15h30 à 17h

11 / 15 ans

Mercredi de 17h30 à 19h

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

Jouons à peindre

Au sein d'un groupe, venez partager le même plaisir à exprimer des traces avec un pinceau et des gouaches colorées sur une feuille qui n'appartient qu'à vous. Une pratique mensuelle pour prendre du temps pour soi, se faire du bien et favoriser la concentration, la confiance en soi, le respect et le partage.

Françoise ALLEX, formée auprès d'une praticienne servante du jeu de peindre, cycle 1 d'art védique

À partir de 6 ans - ados - adultes

1 samedi par mois de 10h à 11h30 - (10 séances)

24 sept., 15 oct., 26 nov., 10 déc., 14 jan., 4 fév.,

4 mar., 1^{er} avr., 13 mai, 17 juin

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

*
NOUVEAU
*

Atelier vidéo

De l'écriture jusqu'au montage en passant par la mise en scène et la captation, découvre toutes les facettes de la production de vidéos au travers de projets ludiques réalisés tout au long de l'année.

Florian PONCET, vidéaste freelance, diplômé du BTS audiovisuel de Villefontaine

A partir de 14 ans

Mardi de 18h00 à 19h30

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

*
NOUVEAU
*

Atelier photo

Un atelier par mois, chacun peut s'inscrire selon ses envies.

Groupe 1 / Technique, maîtriser tous les réglages.

Groupe 2 / Réussir son projet photographique : sera consacré pour le premier tiers de l'année au choix du projet (le thème, le sujet, le choix du genre, de l'intention, du style...). Le second tiers sera consacré au déroulé sur le terrain (organisation et programmation des séances de prise de vue, du tri dynamique inter-séance, tri final, etc.). Enfin la fin de l'année sera consacrée au développement des images (choix

des images en fonction de l'usage, du potentiel de développement, homogénéité du développement).

Henri BOURGEOIS - COSTA, Photographe

A partir de 16 ans / Adultes
Jeudi de 19h à 21h30 :
Calendrier des séances page 7
+ sorties prévues selon planning défini avec le groupe.

Tarif H
Lieu : Pôle 9

*
Nouvelle
formule
*

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

Archi'ludique

Du plan à la maquette en passant par la coupe et l'élévation, viens apprendre à créer les espaces de tes rêves : une maison, un centre aquatique, une capsule lunaire, un musée sous l'eau ... tout est possible en laissant parler ton imagination !

Crayons, feutres, encre, en papier, en carton, en terre, en fil de fer, en brique de lait, en pâte fimo, en papier mâché ... les possibilités pour donner vie à tes projets seront infinies ! Atelier pour tous, quel que soit ton niveau de dessin.

Association Bidouilles & Magouilles

9 / 15 ans - Mercredi de 17h à 18h30

Tarif : C
Lieu : Pôle 9

*
hebdo-
madaire
*

BIDOUILLES
&
MAGOUILLES



Atelier podcast

Viens explorer l'univers du podcast et de la radio : créer ton propre podcast, partir en reportage, inventer des histoires sonores, utiliser un micro et un enregistreur, animer un plateau radio....

Antoine SAILLARD et Amaury BALLET sont réalisateurs sonores au sein de l'association L'oreille du Lynx, spécialisée dans la production de documentaires et de fictions radiophoniques.

10 / 15 ans
Mardi de 18h00 à 19h30
Tarif : C - Lieu : Pôle 9

*
NOUVEAU
*

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 19h à 21h30
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
24 sept., 15 oct., 26 nov., 17 déc., 21 jan., 25 fév.,
25 mar., 29 avr., 27 mai, 17 juin
Tarif : B - 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. "Jouer pour partager".

Jean Jacques PRAVIEUX, Association Pactes Impro

11 / 15 ans

Mercredi de 17h30 à 19h

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

16 ans / Adultes

Mercredi de 19h30 à 21h30

Tarif : D - Lieu : Pôle 9



Théâtre

Appréhender le jeu, partager des émotions, apprendre ce qu'est un personnage et l'interpréter.

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

9 / 11 ans - Mercredi 13h45 à 15h45

Tarif : D - Lieu : École des Grillons

12 / 15 ans - Mercredi de 15h45 à 17h45

Tarif : D - Lieu : École des Grillons

Nell Seraillet

16 ans / Adultes - mercredi 19h à 21h

démarrage le 21 septembre

Tarif : D - Lieu : Pôle 9



*
NOUVEAU
*

Paroles de femmes

Entre femmes. Une bulle à soi pour se rencontrer, trouver comment dire par le geste ou les mots, entendre et recevoir le récit de l'autre, trouver un espace d'échange et de partage dans nos singularités féminines. Une aire de création au féminin. Voilà ce que se propose d'être cet atelier de théâtre en associant des techniques issues du théâtre, de l'écriture et de la danse.

Cet atelier de théâtre s'adresse uniquement aux femmes, de tous âges et tous horizons. Il s'agit d'offrir un cadre de confiance pour les femmes souhaitant faire groupe et libérer leur voix. Créer ensemble pour quitter nos espaces de solitude, se découvrir, prendre confiance et se sentir fortes.

Marion LAVAULT, Comédienne et art-thérapeute diplômée

A partir de 16 ans / adultes

1 jeudi par mois de 18h30 à 20h30 (10 séances)

29 sept., 20 oct., 24 nov., 8 déc., 26 jan., 23 fév., 23 mar.,

27 avr., 25 mai, 15 juin

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Chant

Apprendre à chanter, c'est évacuer le stress, relâcher les tensions, reprendre confiance en soi et en son corps afin de libérer la voix. Pratique collective, groupe de 2 personnes

Cécile HANRIOT, Formation ENM Jazz

A partir de 13 ans / adultes

Mardi de 16h à 21h45

Mercredi de 9h30 à 13h / 15h15 à 16h15 / 18h15 à 19h15

Jeudi de 16h à 21h45

Tarif : G - Lieu : Pôle 9

Chorale

Chanter dans une ambiance conviviale des répertoires variés qui vont de la polyphonie, aux chants du monde, en passant par la chanson.

Cécile HANRIOT, Formation ENM Jazz

8 ans révolus - 12 ans

Mercredi de 16h30 à 18h

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Adultes

Mercredi de 19h30 à 21h

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

*
Nouveau
dès 8 ans
*

Eveil «musique et voix»

Apprendre à chanter et jouer ensemble, à travers des jeux musicaux, rythmiques et vocaux. C'est un moment d'écoute, de création, et d'apprentissage du groupe.

Cécile HANRIOT, Formation ENM Jazz

5 ans révolus / 7 ans

Mercredi de 14h à 15h

Tarif : B - Lieu : Pôle 9





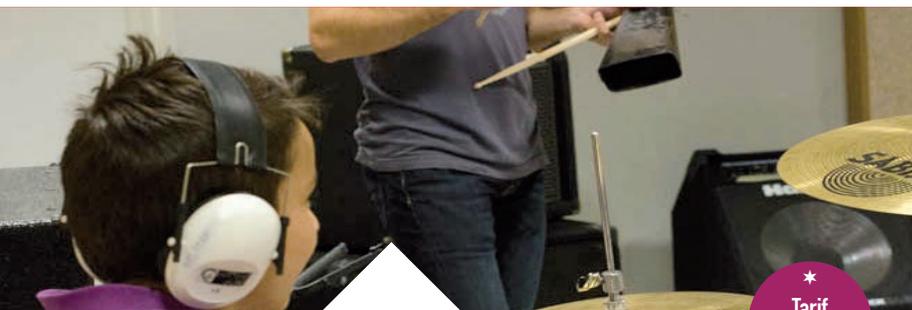
Groupes encadrés - musiques actuelles

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
 Jean-Michel GALY, Formation AIMRA
 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 : 26€ / 91€ / 123,5€ / 195€ / 208€ / 234€ / 257,4€ selon QF
 Si cumul avec instrument ou chant et/ou pour une inscription à un 2^e groupe :
 13€ / 45,5€ / 61,10€ / 97,5€ / 104€ / 117€ / 128,7€ 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

*
 Tarif
 en baisse
 *

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

*
 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, professeur de piano, École d'arts de Jalisco (Mexique)

Débutants et Intermédiaires
 A partir de 7 ans révolus / adultes
 Mercredi de 9h30 à 20h00
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 / adultes
 Lundi de 16h30 à 20h
 Mardi de 17h à 17h45 / 19h45 à 21h
Tarif : G - Lieu : Pôle 9

*
 Nouveau
 créneau
 *

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 / Adultes
 Mardi de 16h30 à 20h15
 Samedi de 9h30 à 12h30
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
 Jean-Michel GALY, Formation AIMRA

A partir de 6 ans révolus / Adultes
 Mardi de 17h30 à 21h45
 Mercredi de 11h à 20h
Tarif : G - Lieu : Pôle 9

Majeurs et mineurs
 1h 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 entres amis ou en famille !

Tarif : C par personne

D pour le duo

Lieu : Pôle 9

*
Nouveau
créneau

*
Tarif
en baisse

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

3 ans révolus / 4 ans : Mercredi de 9h15 à 10h15

5 ans révolus / 6 ans : Mercredi de 10h15 à 11h15

7 ans révolus / 10 ans : Mercredi de 11h15 à 12h15

* 4 ans révolus / 6 ans : Samedi de 10h30 à 11h30

* 7 ans révolus / 11 ans : Samedi de 11h30 à 12h30

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Parent - enfant 1 an révolu (au moins tenir debout) à 3 ans

Samedi de 9h30 à 10h30

Tarif : D pour le duo - Lieu : Pôle 9

Nouveaux
créneaux d'âge
+ Duo parent



" 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"

Initiation danse

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

Marie JULIEN, Danseuse interprète et professeure diplômée d'état

6 ans révolus / 7 ans

Mercredi de 10h à 11h

Tarif : B - Lieu : Ecole des Grillons

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

4 ans révolus / 5 ans

Mardi de 17h15 à 18h

Tarif : A - Lieu : Pôle 9

Mercredi 9h15 à 10h

Tarif : A - Lieu : Ecole des Grillons

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.

Marie Julien, Danseuse interprète et professeure diplômée d'état

8 ans révolus / 11 ans

Mercredi 11h à 12h

Tarif : B - Lieu : Ecole des Grillons

11 / 15 ans

Mardi de 18h à 19h30

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

A partir de 16 ans / adultes

Mardi de 19h30 à 21h

Tarif : D - Lieu : Pôle 9

Nouveau
cours
de 1h30

Hip Hop

Apprentissage et maîtrise des bases des danses de rues qui composent le Hip-Hop (HYPE, POP et BOOGALOO, LOCK, BREAK DANSE). Principalement de la danse debout avec quelques figures acrobatiques au sol très accessibles.

Thierry CHANDLER, Danseur professionnel

7 ans révolus / 10 ans

Mercredi de 14h à 15h

11 / 15 ans

Mercredi de 15h à 16h

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Cette section sera maintenue sur la saison 22-23 quel que soit le nombre d'adhérents car elle repose sur un club déjà constitué.

*
Nouveau
*

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.

Didier ALLOUIS, 7^e Dan Shihan, et les enseignants du club Aïkido Rhône-Alpes

A partir de 14 ans / Adultes

Lundi de 20h à 22h

Lieu : Pôle 9

Cotisation + Licence FFAB (assurance comprise) : 160 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 2017 (4 ans révolus) / 2018 - Mercredi 15h à 16h

né en 2014 / 2015 / 2016 - Mercredi 16h à 17h

né en 2012 / 2013 - Mercredi 17h à 18h

* nés en 2009 / 2010 / 2011 - Mercredi de 18h à 19h

Tarif : B + licence : 41 € ou 39€ nés avant 2018 / 21 € ou 19€

nés en 2018 et après

Lieu : Pôle 9

*
Nouveau
10-12 ans
*

Karaté

Art martial japonais d'autodéfense à main nue 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 € ou 36,25 €

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 contrainte technique ni conventionnelle.

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

A partir de 13 ans / Adultes

Mardi 18h30 à 19h30

Tarif : B + Licence : 37 € ou 36,25 € - Lieu : Pôle 9

Karaté Full Contact

Discipline qui combine full contact et karaté, ouverte à toutes et tous quel que soit 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 € ou 36,25 €

Lieu : Pôle 9



Boxe anglaise

Viens t'initier à ce "noble art" en participant aux cours collectifs de boxe anglaise quel que soit ton niveau. Cette part de noblesse accordée à la boxe anglaise vient des qualités qu'elle transmet : la combativité, le courage, la ruse, le sens tactique. Cardio et renforcement musculaire sont des fondamentaux de la boxe.

Rachid Aouni, professeur de boxe anglaise

A partir de 16 ans / Adultes
Vendredi de 19h à 20h30

Tarif : C - 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

*
NOUVEAU
*

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/>



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



*
NOUVEAU
*

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.

Dorian FERRAUTO, coach sportif, licence STAPS Éducation et Motricité

A partir de 16 ans / adultes

Lundi de 20h15 à 21h30

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

Fitness

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

Gaëlle JEANNOT, Lyon GR

A partir de 16 ans / adultes

Mercredi de 18h30 à 19h30

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

*
NOUVEAU
*



Danse fitness

La danse fitness est une activité qui vous permettra de bouger et de vous amuser tout en dansant sur des rythmes endiablés. L'objectif étant de brûler des calories, de garder la forme, de se dépenser.

Samantha LELOUP, BPJEPS Coaching et cours collectifs

A partir de 16 ans / adultes

Vendredi de 19h30 à 20h30

Tarif : B - 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,
Samantha LELOUP, BPJEPS Coaching et cours collectifs

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 - 10h30 à 11h30 - 12h20 à 13h20

Vendredi de 18h30 à 19h30

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Parcours santé doux

Cours de **renforcement musculaire** soft avec des exercices qui engagent l'intégralité des muscles du haut et du bas du corps. Objectifs : tonifier et renforcer tout le corps, rééquilibrer sa posture, favoriser l'évacuation du stress. Pour les personnes désireuses de pratiquer une discipline sportive douce capable de tonifier tout le corps.

Coachs sportifs de la cie de danse et de cirque Le Tour du Monde en Galipette

A partir de 16 ans / adultes

Jeudi de 18h30 à 19h30

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Nouvelle
formule

*

Parcours santé dynamique

Cours de **renforcement musculaire** plus approfondi qui stimule l'intégralité du corps, membres inférieurs, supérieurs et tronc compris. Objectifs : tonifier et renforcer tout le corps, gagner en force, se défouler. Pour les personnes qui ont déjà une expérience des cours de renforcement musculaire.

Coachs sportifs de la cie de danse et de cirque Le Tour du Monde en Galipette

Adultes

Jeudi de 19h30 à 20h30

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Nouvelle
formule

*



Sophrologie

A l'aide d'exercices de respiration, de visualisation positive et de concentration, cultiver une meilleure conscience de soi et de ses ressources pour un mieux-être au quotidien.

Catherine LARRAT, Académie Internationale de sophrologie caycédienne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience

A partir de 16 ans / adultes

Mardi de 19h à 20h

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

démarrage 27/09 (31 séances jusqu'au Mardi 20 juin)

Méditation pleine conscience

Basée sur des techniques de concentration (sur le souffle, sur des mouvements corporels,...), la méditation de pleine conscience nous reconnecte à l'instant présent et nous permet de mieux gérer le stress.

Catherine LARRAT, Académie Internationale de sophrologie caycédienne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience

A partir de 16 ans / adultes

Mardi de 20h15 à 21h15

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

démarrage 27/09 (31 séances jusqu'au Mardi 20 juin)

Yoga hatha

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

Laure COUASNON, formée en Hatha Yoga

A partir de 16 ans / adultes

Lundi de 17h à 18h30, 18h30 à 20h,

Mardi de 9h15 à 10h45

Tarif : C - Lieu : Pôle 9, salle de danse

Yoga hatha dynamique

Denise JANIN, formée en Hatha Yoga

Mercredi de 18h15 à 19h45

Tarif : C - Lieu : Salle polyvalente Schönberg

Yoga vinyasa

Le Vinyasa est donc un yoga dynamique dans le sens où les postures seront enchaînées afin de constituer un flow. L'ensemble est synchronisé avec la respiration. Ce yoga peut être doux ou tonique selon la séance.

Fannie BOURNAIS, titre professionnel de SHIATSU et professeure de Yoga Vinyasa, KenZen Shiatsu

A partir de 16 ans / adultes

Mercredi de 19h45 à 21h

Tarif : C - Lieu : Pôle 9, salle de danse

*
Nouveau
créneau
*

Qi-Gong

Le Qi-Gong est une pratique de santé ancestrale chinoise (Qi=énergie, Gong=travail), qui combine un travail sur la conscience, la respiration et l'activité physique, notamment les étirements, afin que le corps et l'esprit s'harmonisent.

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 18h45 à 20h

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

*
Nouvelle
animatrice
*

Body Zen

Cette activité combine pilates, yoga et stretching. Le but est de dénouer les tensions du corps à travers plusieurs postures et de s'offrir un moment suspendu de lâcher prise et de détente. Il peut également y avoir des moments de massage guidé à 2 ou seul avec rouleau / balle de massage.

Samantha LELOUP, BPJEPS Coaching et cours collectifs

A partir de 16 ans / adultes

Vendredi de 17h30 à 18h30

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

*
NOUVEAU
*

Activités dédiées aux personnes qui ont besoin de manipulations douces



Yin Yoga (douceur et lenteur)

Ce cours d'une heure comprend de 5 à 8 postures seulement soutenues par des accessoires comme des briques et des sangles qui permettent, selon les capacités de chacun de s'installer de façon confortable et de se relâcher intensément. Le yoga doux est une pratique où vous prenez le temps de ressentir, de visualiser et de vous recentrer.

Denise JANIN, formée en Hatha Yoga

A partir de 16 ans / adultes

Mardi de 17h à 18h

Tarif : B - Lieu : Salle polyvalente Shonberg

Yoga hatha doux

Le yoga doux propose des postures accessibles à tous pouvant être tenues dans le temps sans contraction des muscles afin de libérer les tensions tant physiques que mentales. Le yoga doux est une pratique où vous prenez le temps de ressentir, de visualiser et de vous recentrer.

Denise JANIN, formée en Hatha Yoga

Mardi de 11h à 12h15

Tarif : I - Lieu : Pôle 9

Tarif : J - tarif avantageux si activité prise avec sophrologie douce démarrage 20/09 (31 séances jusqu'au Mardi 13 juin)

Sophrologie douce

La sophrologie est une méthode de choix adaptée à tous les âges ; cette séance sera particulièrement axée sur la prévention des problématiques liées à l'avance en âge : équilibre, mémoire et concentration, fluidité de la respiration, détente musculaire et coordination.

Catherine LARRAT, Académie Internationale de Sophrologie Caycédiennne, formée à la pratique de la méditation de pleine conscience

Mardi de 9h30 à 10h30

Tarif : B - Lieu : Pôle 9

Tarif : J - tarif avantageux si activité prise avec yoga doux démarrage 27/09 (31 séances jusqu'au Mardi 20 juin)

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
Débutants : mardi de 15h30 à 17h
Niveau intermédiaire et avancé :
mardi de 17h à 18h30

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

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

*
Tarif
en baisse
*



Espagnol

Vous êtes intéressé-e pour apprendre ou améliorer votre niveau d'espagnol ? Vous souhaitez mieux connaître les cultures hispanophones ? Je suis originaire de Colombie et j'ai beaucoup à partager sur les cultures d'Amérique du Sud. Vous aurez l'opportunité de connaître en profondeur l'une des langues les plus parlées au monde, en discutant et travaillant avec différents outils comme des chansons et vidéos.

David MARIN, journaliste et professeur d'espagnol colombien

A partir de 16 ans / adultes
Débutants : Jeudi de 17h à 18h30
Niveau intermédiaire et avancé :
Jeudi de 18h30 à 20h

Tarif : C - Lieu : Pôle 9

*
NOUVEAU
*



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

Rodolphe CORTE, 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.

Roland ROUSSEL, Passionné d'informatique et adhérent bénévole

Adultes
Vendredi de 14h à 17h

Tarif : F
Lieu : 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 du 3^e âge autour d'un goûter et d'une activité.

L'équipe de la crèche planifie plusieurs **collectes 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.

Depuis deux années une formation au langage des signes "ainsi font les mains" est proposée aux salariées du secteur petite enfance au travers d'atelier bébé signe en présence des enfants.



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 au 04 72 19 81 98.

Vous avez besoin de moins de 20h par semaine, contactez directement la directrice de la crèche Céline Nien 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 8h30 à 11h30.
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 **comprenant la pause méridienne de 12h-14h05 et les temps du soir (16h45-17h30 et 17h30-18h30) 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.

Infos pratiques

Alexis Briel / École Alphonse Daudet - 06 52 01 57 14
Anissa Maes / École Frédéric Mistral - 06 95 59 05 13
Serge Brunner / École Les Grillons - 06 15 65 76 74



Ateliers parents-enfants

Un mercredi après-midi et un samedi matin par mois

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. A partir d'octobre

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, Nabila Gaied / 06 52 86 20 58 - Animatrice famille, Isabelle Blasquez / 07 82 05 62 70

Le Pôle 9 et le collectif Gones et compagnies

Membre du Collectif Gones et Cie, le Pôle 9 élabore en partenariat avec les écoles du quartier et les compagnies **une programmation de spectacles vivants destinée aux enfants scolarisés, mais aussi les mercredis et un samedi pour accueillir plus largement les familles de St Rambert.**

Le collectif Gones et compagnies, c'est 11 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 : du 30 janvier au 18 février 2023, le festival Gones et compagnies est le rendez-vous incontournable des jeunes spectateurs avec comme temps fort, une journée dédiée aux familles, mais aussi des spectacles dans de nombreuses MJC de la Métropole !

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



JEUNESSE



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

Proposition d'un **programme d'activités de loisirs quotidiennes**, 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, Essia Seraidi / 06 52 94 34 12

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).

Les séances sont réparties de la sorte :

groupe 3^e uniquement : lundis soirs 17h30-19h et mercredi aprem 14h-15h30

groupe 6^e, 5^e, 4^e : mercredi de 14h-17h30.

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 demandée.

Infos pratiques : Responsable secteur jeunes, Essia Seraidi / 06 52 94 34 12



Séjours de Vacances

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

Infos pratiques à l'accueil du Pôle 9

Action Coup de Pouce - Aide à la recherche de stage découverte

Les actions Coups de Pouce sont un dispositif d'aide à la recherche de stages de 3^e qui englobe **la création de CV, l'aide à la rédaction de lettre de motivation, simulation d'entretien téléphonique, entretiens métiers**, etc.

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

Collectif pour la Jeunesse de Saint-Rambert

Il est composé de **l'ensemble des acteurs de la jeunesse du territoire**, et permet de concevoir un accompagnement adapté et mutualisé auprès des **jeunes de 11 à 30 ans sur le territoire**.

Lycée et Collège Jean Perrin, IME Le Bouquet, éducateurs de prévention de la Métropole de Lyon, CRIJ, mission locale de Lyon, médiation ALS Santé, Ville de Lyon, association d'insertion REED, Grand Lyon Habitat (bailleurs sociaux), La Cinéfabrique, l'association Les Cités d'Or, l'école de la deuxième chance, Pôle 9.

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



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

Point Info Jeunes à la Chaufferie du Vergoin

Accès à l'information, **aide à la recherche de stages et de jobs d'été**, accompagnement de projets, logement, aides au départ en vacances, emplois et formations...

Le Pôle 9 est **labellisé « Information jeunesse »** par le CRIJ afin de répondre aux questions des jeunes de 13 à 30 ans sur les domaines qui les concernent.

Infos pratiques : du mardi au vendredi de 17h à 20h - samedi de 14h à 17h
à la Chaufferie du Vergoin - 7 rue Albert Falsan, Lyon 9

Prise de RDV conseillé auprès de Charlotte, informatrice Jeunesse, au : 07 69 99 92 55

Accueil jeunes de la Chaufferie pour les + de 15 ans

En parallèle de l'ouverture du Point Info Jeunes, un accueil jeunes, à la Chaufferie reçoit les jeunes de 15 ans et plus tout au long de l'année. Pendant les vacances scolaires, un programme d'activités est co-construit avec les jeunes qui deviennent alors acteurs de leurs loisirs. **Sous forme de projets, les jeunes entreprennent les démarches nécessaires à la bonne réussite de leurs activités** (gestion d'un budget, participation financière grâce aux chantiers jeunes, prises de contacts avec les prestataires etc.).

Infos pratiques : du mardi au vendredi de 17h à 20h les jeunes sont accueillis soit à l'accueil libre soit au PIJ sans rdv et toujours de manière anonyme. Les vendredis soirs des soirées par thématiques sont proposées jusqu'à 21h45 et les samedis après midi de 14h à 17h.

Plus d'infos sur Snapchat : jeunes-mjc



Les temps forts de l'Information Jeunesse

Pour les élèves de 4^e et de 3^e :

- Forum des métiers aux vacances de la Toussaint
- une campagne job d'été en partenariat avec le CRIJ en mars et avril
- les Actions Coup de Pouce
- aide à la recherche de stage découverte

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 ?**

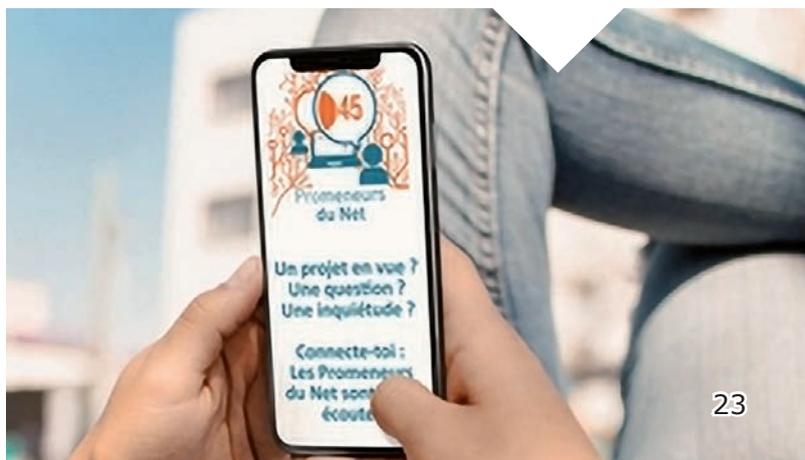
Viens rencontrer les animateur.trices à la Chaufferie du Vergoin **pendant les horaires d'ouverture du Point Info Jeunes.**

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.



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, Nabila Gaied / 06 52 86 20 58

Accompagnement au départ en vacances

- Vous êtes allocataires à la CAF du Rhône et bénéficiaire de VACAF (anciennement Bons Vacances), le Pôle 9 peut vous accompagner lors de votre premier projet de départ en vacances. Cet accompagnement individuel se construit tout au long de l'année: choix du lieu, du mode d'hébergement, du transport, montage du budget, etc. Il est recommandé d'anticiper ces projets au minimum 6 mois avant.
- Si vous n'avez pas droit au dispositif VACAF et que votre quotient familial est inférieur à 1000€, notre partenariat avec Bourse Solidarité Vacances nous permet de vous proposer des locations à tarif réduit lors des vacances scolaires.

Contact : Référente famille, Nabila Gaied / 06 52 86 20 58

Le 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 : une matinée par semaine de 8h30 à 10h30 dans l'enceinte de l'école Alphonse Daudet.

Contact : Référente famille, Nabila Gaied / 06 52 86 20 58

Le Point Information Habitant 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 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 une fois par mois en fonction de vos besoins et envies. Calendrier disponible à l'accueil à partir du mois d'octobre.

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,
Nabila Gaied / 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

Nouveauté : L'Atelier Parent'Aise

C'est un temps de rencontre, entre des parents d'enfants âgés de 0 à 11 ans, animé par une conseillère parentale qui a pour objectif de partager ses expériences afin de **prendre du recul et de repartir mieux outillé pour comprendre son enfant et exercer une parentalité responsable et positive.**

Toutes les thématiques en rapport avec la parentalité pourront être abordées selon la demande des participants (par exemple : gérer les disputes en famille, le sommeil, l'hypersensibilité, l'épuisement parental, les devoirs...)

Les ateliers auront lieu au Pôle 9, un lundi par mois, de 19h30 à 21h30.

Lun. 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre, 9 janvier, 6 mars, 3 avril et 15 mai.



Nouveauté : Permanence parentalité « Prendre soin de vous, parent, pour prendre soin de votre enfant. »

Il s'agit d'un accompagnement individuel ou en couple pour les parents d'enfants de 0 à 11 ans destiné à répondre aux besoins des parents d'aujourd'hui.

***Mon enfant est en difficulté à l'école** ; il pleure en rentrant ou peine à y retourner ; je ne sais plus comment l'aider ; ses difficultés (troubles dys, comportement inadapté, HPI...) m'angoissent. J'ai besoin de comprendre de quoi il est question.

***Il n'en fait qu'à sa tête, pique des colères, n'obéit pas, me met à bout.** J'ai tout essayé et ne sais plus comment faire avec lui.

Je me sens épuisé(e) par mon enfant et je n'arrive plus à lui parler sereinement ; j'ai besoin de conseils pour mieux le comprendre et ajuster mes réponses.

***Je suis débordé(e), stressé(e)** et souhaiterais trouver des repères éducatifs et des conseils adaptés à ma situation.

Permanences gratuites par une conseillère parentale :

- les premiers jeudi de chaque mois, de 8h30 à 10h au Vergoin (local PIH)

- les deuxièmes jeudis de chaque mois, de 8h à 10h au Pôle 9

Le réveillon solidaire

Le Pôle 9 organise en partenariat avec les associations (St-Rambert solidarité...) du quartier et les éducateurs de prévention **un réveillon, 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
Nabila Gaied / 06 52 86 20 58
et Isabelle Blasquez / 07 82 05 62 70



photo d'ambiance



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.

Infos pratiques :

Bourse aux vêtements et objets de puériculture
du jeudi 6 au samedi 8 octobre 2022

Bourse aux jouets

du jeudi 8 au samedi 10 décembre 2022

Bourse aux vêtements, objets de puériculture et jouets
date prévue au printemps à venir ultérieurement

Contact :

Animatrice famille, 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

Animations familiales

En journée comme en soirée, venez nous retrouver autour de temps fort, tout au long de l'année. Repas partagé, soirée halloween, Vendredi tout est permis, loto, spectacle... autant de moments possibles et conviviaux à partager en famille.

Les vendredis soir et/ou samedis après-midi au Pôle 9.

Pendant l'été, les animations sont organisées "hors les murs".



Mikado - Les moments de jeu en famille !

C'est un espace de jeux ouvert à tous, gratuit et sans inscription. 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... Et c'est nouveau, Mikado devient itinérant. Infos pratiques : rendez-vous une fois par mois, au Pôle 9 et à la Chaufferie du Vergoin les mercredis après-midi.

Demandez le calendrier à l'accueil du Pôle 9 ou en contactant Florian Thizon - 06 15 65 77 06

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**.

Une programmation culturelle les mercredis sera mise en place pour les familles du quartier (jeux de société - Mikado, contes, etc...)

Le Pôle 9 envisage également de se déployer à la Dargoire et à la Sauvagère.

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

Une Fête de la musique au Vergoin, tous les 21 juin !

Un rendez-vous très attendu par les habitant.es.

Soutenu par la Ville de Lyon,

le Pôle 9 donne la part belle aux pratiques amateurs, tant du côté de la musique que de la danse, toujours autour des pratiques issues de la culture urbaine, et des musiques du monde.



Tricoté

Apprendre à tricoter **entre voisins/voisines**, 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**.

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 3 septembre 2022 de 14h à 18h**.

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.

CULTURE & TEMPS FORTS

Nouveau : bar à jeux !

Lancement d'un bar associatif avec mise à disposition de jeux et espaces ludiques pour tout âges en présence d'un animateur ludothécaire ! **Venez partager des moments conviviaux autour d'une boisson et d'un jeu** rendez-vous au bar du rez de chaussée :

les mercredis de 10h à 12h et de 13h30 à 18h

les samedis de 10h à 12h et de 13h à 16h30

Ponctuellement : soirées jeux, animations thématiques, etc...

vous êtes une association et l'opportunité de tenir le bar vous intéresse ? Vous souhaitez plus de renseignements sur l'espace ludothèque ? Contactez Florian Thizon au 06 15 65 77 06



Les stages de la compagnie de danse afro-contemporaine YA-SIKA

Le Pôle 9 est ravi d'**accueillir cette compagnie** créée en 2019 par Yvon Serge Bissadissi et Evelyne Besson, **installée à la Duchère sur la saison 22-23 pour le développement de stages dans ses locaux, les samedis de 14h à 17h :**
Samedi 8 octobre / samedi 19 novembre / samedi 21 janvier / samedi 18 mars / samedi 13 mai

Plus de détail concernant l'animation des stages et les modalités de participation:
- <https://www.facebook.com/evelyne.besson.3348>
- Informations et inscriptions par mail à : asso3yasika.19@gmail.com

Découvrir le handpan avec Omar Zenati

Omar Zenati, habitant du 9ème arrondissement, a connu le handpan il y a 8 ans et a commencé à jouer il y a 7 ans. Il organise régulièrement des **initiations au handpan, c'est sa passion de transmettre les techniques et le savoir-faire de cet instrument.** Les débuts sont difficiles mais avec le temps on commence à réaliser des morceaux musicaux. **Venez découvrir cet instrument peu commun aux sonorités envoûtantes.**

Rendez-vous au Pôle 9 un jeudi par mois de 19h à 21h et un samedi par mois de 10h à 12h.

Plus d'infos sur les dates auprès de marianne.torres@pole9.fr

A partir de 10 ans, prix libre

Concert / La Espectacular, un grand orchestre de JAZZ - SALSA

Samedi 15 octobre

Ce groupe composé de 9 musiciens de différentes nationalités (Italie, France, Maroc, Venezuela, Japon, Pérou), propose entre autres, des compositions inédites, de quoi passer une belle soirée à danser !

Théâtre d'impro / les spectacles 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 !

Samedi 22 octobre / Vendredi 13 janvier / Samedi 11 mars

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.



Des artistes en résidence toute l'année

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 « étape de création » ou « sortie de résidence » tout au long de l'année.

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, **œuvrent 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 et Marie ROUAUD, acrobates et artistes 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...). Marie Rouaud a été formée par Ahmed et les deux forment un duo très complice !



*
NOUVEAU
*



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 28 janvier 2023 : concert des ateliers collectifs

Samedi 25 mars 2023 : concert des groupes encadrés et autonomes

Samedi 10 juin 2023 : concert de fin de saison des ateliers collectifs

Ensemble c'est tout ! - 4^e édition

Chaque année en février, nous fêtons cette journée sous le signe de l'amour universel, celui qu'on porte à soi, celui qui baigne notre vie de famille, celui qu'on vit à deux, ou celui qu'on espère. Elle sera jalonnée de plusieurs ateliers bien-être & animations pour se dire qu'on s'aime.



Les Dimanches de l'île Barbe

Emblématique de l'identité du quartier de St-Rambert, le festival se déroule sur 3 dimanches de juillet depuis 22 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 trentaine 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 2023 : contactez Pascaline si l'expérience vous tente au 06 15 65 76 45.



L'assemblée générale du Pôle 9

Chaque année, l'assemblée générale est un rendez-vous incontournable de la vie associative. C'est un événement qui permet de faire le point de façon ludique sur l'année écoulée et de rencontrer dans un cadre convivial les salariés et les bénévoles qui sont impliqués dans la gouvernance de l'association.

La Fête du Pôle 9

Organisée en juin, elle permet de clôturer l'année tous ensemble à travers un rendez-vous festif et convivial destiné à tous les habitants de St Rambert. Rdv samedi 17 juin 2023

Radio tout 9 pour prendre des nouvelles des habitants

Elle est née au deuxième confinement pour pallier au manque de rencontres, de sourires, et de liens... Aujourd'hui le contexte ayant évolué, la radio s'adapte et donne la parole aux enfants et aux ados, une façon de s'initier à la prise de son, aux interviews, et à l'éducation aux médias.

www.anchor.fm/radiotout9



LES PARTENAIRES DU PÔLE 9

Association ACEPP

Association Essaouira France

Association Femme Culture Solidarité Partage

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

RZAS Le réseau des MJC en Rhône-Ain-Saône – Union territoriale des MJC

Relai des Assistantes Maternelles Baby Duch'

Restaurant Fée Maison

Théâtre Nouvelle Génération - Centre Dramatique National

Ya-sika

Pôle 9 - MJC Centre Social

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



GRAND LYON
la métropole

