Saison 2025 2026

MJC YVETOT

Association d'éducation populaire

La maison

Qui sommes-nous ? 1
Le secrétariat, la salle commune et les lieux d'activités 2
L'organigramme de la MJC Yvetot 3
L'adhésion à l'association 4
L'adhésion solidaire - un micro mécénat citoyen 5
Participer à la vie de l'association - devenir bénévole 5

Les solidarités

Le Guid'Asso - Informer et soutenir les associations 6
L'Espace Public Numérique 8

Les jeunes

Info Jeunes Yvetot 10
Le Local Initiative Jeunesse 11

Les loisirs

Activités artistiques et manuelles 13
Langues vivantes 13
Arts du cirque 14
Jeu d'échecs 14
Activités musicales 14
Activités gymniques 15
Sports de combat 16
Lâcher-prise et bien-être 17
Danses 18

La newsletter

..... 19

L'agenda

..... 20

La MJC, c'est d'abord une association : un lieu vivant, porté par des bénévoles et des salarié·es, qui font le pari de l'éducation, de la culture et de la participation pour toutes et tous.

Ouverte à tous les âges, **tous les parcours**, **toutes les différences**, la MJC propose des activités, des projets et des espaces pour apprendre, créer, échanger, se rencontrer, s'engager - et parfois, tout ça à la fois.

Parce qu'elle est agréée **Jeunesse et Éducation Populaire**, la MJC agit pour que chacun·e puisse prendre la parole, réinventer le quotidien, et dessiner ensemble des futurs plus solidaires.

NOS ENGAGEMENTS, C'EST PAS DU FLAN

- Favoriser l'autonomie des jeunes et leur accès à la responsabilité.
- Offrir à chacun·e une place, sans aucune discrimination.
- Rendre la culture et l'éducation accessibles, concrètes, vivantes.
- Encourager la solidarité, la participation et l'esprit critique.

C'est ce qu'on appelle **éducation populaire**. Et on y croit dur comme fer.

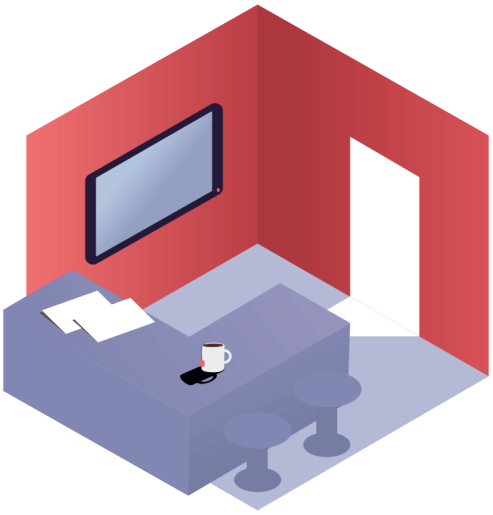
L'ÉDUCATION POPULAIRE, KÉSAKO ?

C'est un mot un peu poussiéreux pour dire quelque chose de simple :

apprendre ensemble, tout au long de la vie, en faisant, en partageant, en s'émancipant.

L'éducation populaire, c'est croire que chacun·e a quelque chose à transmettre – et que c'est par le collectif qu'on avance, qu'on comprend, qu'on construit du changement.

La maison



L'ACCUEIL & SECRÉTARIAT

Laëtitia, notre secrétaire, vous accueille afin de répondre à vos questions sur la vie de la MJC.

LUNDI	de 09h00 à 12h00 et 13h30 à 17h30
MARDI	de 09h00 à 12h00 et 13h30 à 18h30
MERCREDI	de 08h30 à 12h00 et 13h30 à 18h00
JEUDI	de 09h00 à 17h00
VENDREDI	de 09h00 à 13h00

accueil@mjcyvetot.fr 02 35 56 89 11

LA SALLE COMMUNE : LE BAR

DU LUNDI AU VENDREDI de 9h00 à 18h00

Entre deux ateliers ou au détour d'un midi, on peut aussi s'arrêter, discuter, partager une boisson ou un repas.

La MJC, c'est un espace où **les liens comptent autant que les activités**. Un lieu pour se croiser, se parler, se retrouver.

LES LIEUX D'ACTIVITÉS

GYMNASE PAUL VATINE
RUE JOSEPH CODEVILLE,
76190 YVETOT

MJC YVETOT
9, AVENUE DE VERDUN,
76190 YVETOT

ESPACE CLAUDIE ANDRÉ-DESHAYS
RUE DES CHOUQUETTES,
76190 YVETOT

LES ADHÉRENTS ET ADHÉRENTES DE LA MJC YVETOT

L'adhésion donne accès aux activités et aux services de la Maison des Jeunes et de la Culture Yvetot.
Elle donne à son titulaire le droit de **participer à l'Assemblée Générale**, d'être **éligible au Conseil d'Administration** (à partir de 16 ans) et de pouvoir ainsi la **participer à gestion de la MJC**.

élisent

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Maximum 18 membres élus parmi les adhérents, pour 3 ans, et renouvelés par tiers tous les ans à l'assemblée générale.
- 2 membres de droit : le Maire d'Yvetot (ou son représentant), le directeur de MJC de Normandie (ou son représentant).

désigne

LE BUREAU

Président
Michaël BLONDEL
Trésorière
Sonia CHEMIN
Secrétaire
Alexis BLONDEL

- Renouvelable par élection tous les ans.
- Détermine les orientations philosophiques, éducatives, sociales et financières de la structure.

LES COMMISSIONS

- Instances de concertations et de propositions
- Travaillent à l'élaboration du projet et du fonctionnement de la MJC
- Font les propositions de choix financiers (investissements)

DIRECTEUR — Adam BAKHOUCHE

DIRECTRICE ADJOINTE — Annabelle COURTOIS

PÔLE ADMINISTRATIF

- ACCUEIL ET SECRÉTARIAT — Laëtitia BOQUET
- COMMUNICATION — Lucie DUMONT-LE MEUR
- ENTRETIEN — Laëtitia BEMONT

PÔLE LOISIRS

PARTENAIRES PÉDAGOGIQUES

La Salamandre
Arts et Créations
Musique à toutes mains
Éveil, percussions, batterie
Pororoca
Capoëira
Senedance
Danse africaine
Équilibre gagnant
Yoga et Yin Yoga

Annabelle COURTOIS
Langue des Signes Française

Aurore MASSON
Danse classique, Contemporaine, Modern Jazz, Éveil et initiation à la danse

Émilie COUTEAT
Gym adaptée, Gym Ball, Réveil et Renforcement Musculaire, Pilates, Pound, Zumba, Zumba Gold et Zumba Kids

Lydie RAUX
Gymnastique aux agrès

Marc CHEMIN
Échecs

Marie SEBASTIANI
Renforcement musculaire

Michelle CRAQUELIN
Scrapbooking et Scrap-créatif

Robin PANEL
Arts du cirque et Baby cirque

Roger LESUEUR
Gymnastique

Roland DEVAUX
Éveil Judo, Judo, Ju-Jitsu / Self Defense

Stéphane CUVILLIER
Karaté

Valérie QUEVILLY
Espagnol

Yascin PERIAC
Breakdance

Théo LHERMETTE KERMARREC — COORDINATEUR

PÔLE JEUNESSE

- info jeunes MJC Yvetot — EXPLORER LES POSSIBLES
- LOCAL INITIATIVE JEUNESSE
- 76 Promeneurs du Net — Julien MOTTE

PÔLE NUMÉRIQUE

- EPN ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE NORMANDIE connectée
- Cyprien FÉCAMP

NOS PRINCIPAUX PARTENAIRES

Yvetot Ville de cœur
Allocations Familiales Caf de Seine-Maritime
76 Seine-Maritime Le Département
Région Normandie
Académie de Normandie — Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports — Liberté Égalité Fraternité
MJC de Normandie — L'éduc pop en mouvement
info jeunes Normandie — Explorer les possibles
Guid'Asso — Réseau national d'appui
Centre Socioculturel Saint Exupéry
Communauté de communes Yvetot Normandie

DES BÉNÉVOLES IMPLIQUÉS

DES PROFESSIONNELS QUALIFIÉS

L'adhésion

à l'association

L'ADHÉSION ANNUELLE

15€ *Personnes qui habitent* ***Yvetot***

20€ *Personnes qui habitent* ***hors Yvetot***

10€ *Adhésion au* ***Pôle Jeunesse***

LES MODES DE RÈGLEMENT

- Espèces
- Chèques
- Chèques CE/CSE
- Chèques vacances
- Coupons sports
- Pass Sport
- Pass Jeunes 76
- Volet Loisirs Atouts Normandie
- Coup de Pouce Jeunes (Ville Yvetot)
- ...

LES MODALITÉS DE RÈGLEMENT

Le paiement en trois fois maximum est possible. Pour toute autre modalité, veuillez contacter la direction.

Quelle que soit la formule choisie, la totalité de la somme devra être réglée dès l'inscription.

Une attestation de paiement peut vous être remise à chaque versement.

CONDITIONS DE REMBOURSEMENTS

Seul un motif justifié peut permettre un remboursement de cotisations. Cette demande est à faire auprès de la direction. Les remboursements concernant les arrêts maladie sont pris en compte à partir de la 6ème semaine d'arrêt en période d'activité.

LES RÉDUCTIONS PAR FOYER

10% de réduction sur le 2ème adhérent du foyer. Pour 1 séance d'activité par semaine (sauf pour le judo, karaté, ju-jitsu).

LES RÉDUCTIONS PAR ADHÉRENT

(Pour le même adhérent)

1ère activité	2ème activité	3ème activité
Tarif normal	**-10%**	**-20%**
70 €	63 €	56 €
120 €	108 €	96 €
150 €	135 €	120 €
165 €	148 €	132 €
170 €	153 €	136 €
175 €	158 €	140 €
185 €	167 €	148 €
190 €	171 €	152 €
210 €	189 €	168 €
275 €	247 €	220 €

Les réductions s'effectuent sur les tarifs les plus bas.

IMPORTANT

La MJC se réserve le droit d'arrêter une activité si le nombre de participant est insuffisant.

POUR EN SAVOIR PLUS

Consultez les statuts de l'association, le projet associatif et le règlement intérieur. Ces documents sont accessibles sur notre site internet, disponibles dans nos locaux, et inclus dans le livret d'accueil que vous recevez par mail après votre adhésion.

L'adhésion solidaire

Un micro mécénat citoyen

VOUS ÊTES IMPOSABLES ? ***Transformez votre adhésion en don déductible des impôts***

C'EST QUOI ?

L'adhésion solidaire est une manière innovante pour les adhérents et les adhérentes de **contribuer activement au soutien de la MJC**. En optant pour une cotisation plus élevée, vous pouvez **bénéficier de déductions fiscales** (66%), ce qui vous reviendra pratiquement au même coût que la cotisation classique.

15,30€ **L'adhésion solidaire pour les Yvetotais et Yvetotaises** s'élève à 45 €.
Mais une fois vos impôts déclarés, vous serez exonérés de 66% = **adhésion à 15,30€**

20,04€ **L'adhésion solidaire hors Yvetot** s'élève à 59 €.
Mais une fois vos impôts déclarés, vous serez exonérés de 66% = **adhésion à 20,04€**

Cette approche génère des fonds supplémentaires **sans augmenter les tarifs**

Chaque don compte

Participer à la vie de l'association

S'impliquer en tant que bénévole

La MJC ne pourrait pas exister sans ses bénévoles, ces militants du milieu associatif. En effet, offrir son temps, de ses compétences ou des ressources pour aider est un don précieux pour notre association.

Cette solidarité peut prendre de nombreuses formes à la MJC, mais une chose est sure, vous y avez votre place.

Sans doute le don le plus important dans les associations

S'IMPLIQUER ET AGIR LOCALEMENT	PROPOSER SON AIDE	SE PRÉSENTER AU CONSEIL D'ADMINISTRATION
PARTAGER SA PASSION	CONTRIBUER À UN PROJET COLLECTIF	AIDER LORS D'ÉVÉNEMENTS
ANIMER UN ATELIER	PARTICIPER À LA VIE DE LA MAISON	ŒUVRER POUR UNE CAUSE IMPORTANTE À SES YEUX

Guid'Asso
Information

PRÉFET DE LA SEINE-MARITIME
Liberté Égalité Fraternité

vie.associative@mjcyvetot.fr

Le POINT D'APPUI À LA VIE ASSOCIATIVE se transforme en GUID'ASSO

Labélisée par le Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports de Seine Maritime (SDJES 76), la MJC Yvetot fait partie du réseau des Guid'Asso. Composé de structures locales (associations, mairies, etc.) le **Guid'Asso oriente, informe et accompagne toute association ou personne désireuse de s'informer ou de s'investir dans la vie associative** quels que soient le domaine d'intervention. Le service est accessible à tous et toutes, sans condition, selon le principe d'universalité.

Il existe 4 niveaux du Guid'Asso, la MJC Yvetot étant positionnée **Guid'Asso - Information** à ce jour. Elle est en liens étroits avec l'ensemble du réseau départemental.

Une question sur le modèle associatif ?

Statuts et projets associatifs obligations déclaratives, recherche de financements, réseaux et partenariats, bénévolat et volontariat, communication, réseaux sociaux, site internet, organisation d'événements, ...

MERCREDI 09h00 à 18h00

La newsletter pour les assos & les communes

- Des conseils pratiques
- Des infos clés pour coopérer et agir localement
- Mais aussi un p'tit agenda associatif du territoire

Abonnez-vous : mjcyvetot.fr/guid-asso-yvetot/

2025

8 FORMATIONS GRATUITES
POUR LES BÉNÉVOLES ASSOCIATIFS

Formations financées par le FDVA
Fonds pour le Développement de la Vie Associative

COMMUNICATION

Utiliser Canva Pro
Apprenez à créer des supports attractifs pour votre association.
Samedi 13 septembre

Communiquer sur les réseaux sociaux
Faites rayonner vos actions sans vous bruler les ailes.
Samedi 27 septembre

BÉNÉVOLAT

Mobiliser & accompagner
Mobiliser sans s'épuiser, accompagner sans infantiliser.
Samedi 11 octobre

Valoriser le bénévolat dans son association
Parce qu'un merci, c'est bien. Une reconnaissance, c'est mieux.
Samedi 25 octobre

NUMÉRIQUE

Soigner la e-réputation de son association
Pour briller sur la toile (et pas en bad buzz).
Samedi 8 novembre

Les outils numériques au service des associations
Simplifiez-vous la vie avec la technologie.
Samedi 22 novembre

SUBVENTIONS

De la recherche au dépôt d'une demande de subv.
S'y retrouver dans le dédale des dossiers et des sites.
Samedi *6 décembre*

Du suivi au bilan d'une demande de subvention
Clôturer en beauté pour mieux recommencer.
Samedi 20 décembre

Inscriptions obligatoires
02.35.56.89.11
vie.associative@mjcyvetot.fr

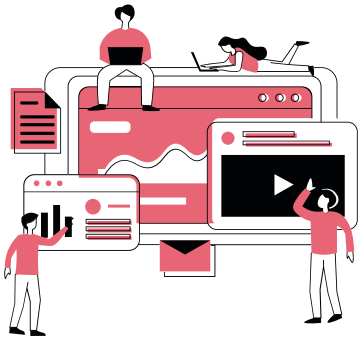
À la MJC Yvetot
9, avenue de Verdun, 76190 Yvetot
de 09h00 à 12h00

EPN ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

RÉGION NORMANDIE

numerique@mjcyvetot.fr 06 16 18 45 99

Labélisé par la Région Normandie, l'Espace Public Numérique de la MJC Yvetot permet **d'accéder, de découvrir, de s'informer, de créer et de s'initier aux outils, aux services et aux innovations liés au numérique** dans le cadre d'actions diversifiées : rencontres, débats, ateliers collectifs d'initiation ou de production, libre consultation, etc.



LIBRE CONSULTATION TOUT AU LONG DE LA SEMAINE

Une salle équipée de trois ordinateurs, d'une connexion internet filaire et d'une imprimante est **accessible sur les horaires d'ouverture de la MJC (voir page 2)**.

ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISÉS

Un doute, une galère ou simplement l'envie de mieux comprendre comment utiliser un outil, un site ou une application ?

L'animateur numérique vous accueille deux fois par semaine pour vous accompagner pas à pas, que ce soit pour un usage personnel, administratif ou professionnel.

Parce qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre - et jamais honteux de demander !

MARDI	09h00 à 12h00
JEUDI	13h30 à 17h00

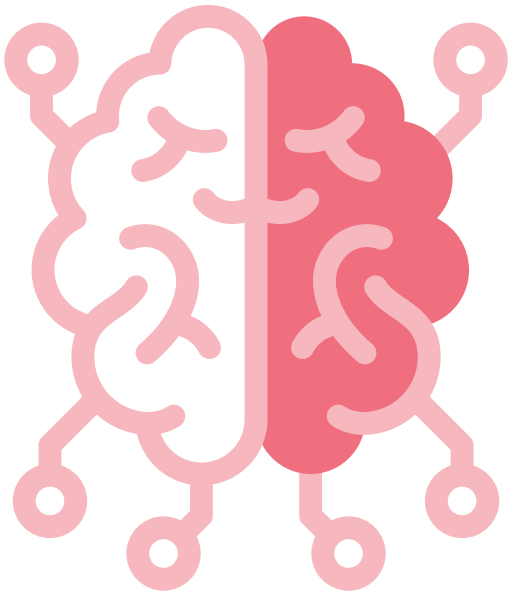
LE PÔLE NUMÉRIQUE SE DÉVELOPPE

Deux nouveautés viennent étoffer notre agenda

LES CERVO'CONNECTÉS

Un rendez-vous trimestriel pour comprendre, questionner et apprivoiser le numérique

Fake news, réseaux sociaux, vie privée, intelligence artificielle, écrans, dépendance, éthique, outils du quotidien…



Le numérique est partout, mais on prend rarement le temps d'en parler ensemble.

Les Cervo'connectés, c'est un rendez-vous trimestriel et convivial pour échanger autour des usages numériques, partager ses questions, ses doutes, ses expériences… et repartir avec des idées claires (ou nouvelles !).

Que l'on soit geek, ou pas : ici, on apprend les uns des autres.

LE CLUB MÉDIA WEB-RADIO

Une activité hebdo pour prendre le micro

Envie de parler dans un micro, de lancer une émission ou de passer derrière les manettes ? L'atelier Web Radio vise à initier à la création de contenus audio et à la gestion d'une radio en ligne. Il permet d'explorer les différentes facettes du journalisme, de l'animation et de la technique sonore tout en développant l'expression orale et la créativité.

ANIMÉ PAR CYPRIEN FÉCAMP *	**ADOS & ADULTES**	
MJC SALLE NUMÉRIQUE	Mercredi	17h30 - 19h00
INSCRIPTION OBLIGATOIRE	**50 €**	

MJC Yvetot

info Jeunes

EXPLORER LES POSSIBLES

jeunesse@mjcyvetot.fr 07 55 50 13 16

Labélisé par le SDJES de Seine Maritime, Info Jeunes, c'est ton point de départ pour avancer sur tout ce qui te concerne : **orientation, logement, mobilité, loisirs, aides aux projets**… c'est un espace où tu peux venir poser toutes tes questions, sans jugement et sans rendez-vous.

T'es jeune et t'as une question ?

Quels que soient tes besoins, un professionnel est là pour t'écouter et t'accompagner, avec des infos fiables et des ressources utiles. Ici, on cherche des solutions avec toi, pas à ta place.

POUR QUI ?

Que tu sois au collège, au lycée, en études, en apprentissage, en galère ou dans la vie pro, Info Jeunes t'ouvre ses portes si tu as entre 12 et 25 ans.

C'est gratuit, anonyme, confidentiel et surtout, c'est pour toi.

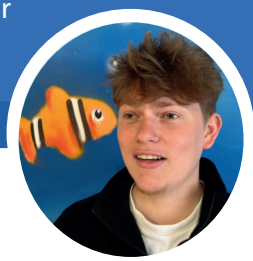
ZOOM SUR NOTRE PROMENEUR DU NET

Avec le dispositif Promeneurs du Net, un membre de notre équipe, **Julien Motte**, est joignable sur les réseaux sociaux.

Le but est d'assurer une continuité éducative en ligne et être à l'écoute des jeunes et de leur entourage.

76 Promeneurs du Net

N'hésitez pas à le contacter sur les réseaux.



Permanence les mercredis 10h00 à 12h00

QUAND ?

LUNDI	sur rendez-vous
MARDI	14H00 à 18H00
MERCREDI	14H00 à 18H00
JEUDI	14H00 à 18H00
VENDREDI	sur rendez-vous

LIJ LOCAL INITIATIVE JEUNESSE

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de Seine-Maritime

Une initiative locale pour les jeunes 11 - 25 ans

UN LOCAL POUR LES JEUNES

La MJC, c'est aussi ton espace : Entre babyfoot, consoles, pétanque, mölkky, bouquins, jeux de société et bonne musique, t'as de quoi faire.

Et si t'as une question, une envie ou un projet un peu flou dans un coin de ta tête, viens en parler avec l'équipe. Ils sont là pour ça (et ils sont plutôt cools, en vrai).

DES PROJETS AVEC LES JEUNES

Concerts, théâtre, spectacles, voyages, festivals, …

Le Local Initiative Jeunesse, c'est un espace pour **imaginer** et **organiser** tes propres projets ou moments entre potes.

Tu as entre 11 et 25 ans ? Parfait. On construit ça ensemble.

LES BEAUX JOURS

DES VACANCES POUR LES ADOS 11 -17 ANS

Pas question de t'ennuyer pendant les vacances et les mercredis aprèm !

Le programme « Beaux Jours », c'est une sélection d'**activités**, de **sorties**, de **moments cools** rien que pour les ados - et **sans exploser ton porte-monnaie**.

Viens imaginer ton programme des « Beaux jours » avec nous !

Tu as moins de 11 ans ?

VACASPORT

SPORTS & LOISIRS

Pour les plus jeunes, des stages sports & loisirs sont proposés pendant les vacances.

Ces stages sont ouverts à tous les enfants, l'essentiel, c'est de s'amuser, de bouger et de découvrir ensemble.

Le Pôle Loisirs de la MJC Yvetot

À la MJC Yvetot, les activités de loisirs sont pensées comme des espaces de **découverte**, d'**expression** et de **lien**. Que ce soit par les danses, les sports, les arts ou les langues, chaque activité est une invitation à **s'épanouir**, à **apprendre à son rythme**, et à **partager un moment avec d'autres**.

Ici, participer à une activité, c'est aussi prendre part à une **dynamique collective**. Les ateliers peuvent donner lieu à des projets plus larges : spectacles, expositions, rencontres culturelles, événements solidaires… autant d'occasions de contribuer à la vie de la maison, selon ses envies, **grâce à l'implication bénévole**.

Conscients de **la richesse que représente la diversité**, nos activités sont ouvertes à toutes et tous, **sans distinction de capacités**. Certain·es de nos professionnel·les sont d'ailleurs formé·es ou sensibilisé·es pour accueillir les personnes en situation de handicap. Vous trouverez une * à côté de leur nom dans les pages suivantes afin de les identifier facilement.

Le Pôle Loisirs, c'est donc un cadre **accueillant** où le plaisir d'**agir ensemble** occupe une place centrale. Que vous soyez là pour découvrir une nouvelle activité ou approfondir une pratique, vous y trouverez un espace pour faire ensemble, dans un esprit et des valeurs d'**éducation populaire**.

ARTS ET CRÉATIONS

RÉGIS TANAY - La Salamandre
MJC SALLE ARTISTIQUE

ENFANTS 7 / 10 ANS

Mardi 17h00 - 18h00

ADOS & ADULTES

Mardi 18h00 - 19h30

Pinceaux en main, idées en tête : laissez libre cours à votre imagination ! Peinture, collage, détournement... l'art se bricole joyeusement ici.

170 €

SCRAP-CRÉATIF

MICHELLE CRAQUELIN *
MJC SALLE EXPOSITION

ENFANTS & ADOS 10 / 16 ANS

Mercredi 16h30 - 18h00

Tu veux essayer des combinaisons de couleurs, papiers ou matières ? Ici, tu apprendras à utiliser plein de matériaux et techniques pour garder précieusement tes souvenirs et photos, réaliser des albums, des cartes et bien d'autres projets.

170 €

SCRAPBOOKING

MICHELLE CRAQUELIN *
MJC SALLE EXPOSITION

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

Vendredi 09h30 - 12h00
Samedi 09h30 - 12h00

Un atelier pour découvrir des techniques, du matériel spécialisé, et surtout garder une trace des petits et grands bonheurs de la vie. On y apprend à associer textures, couleurs et souvenirs, dans un esprit d'échange et de créativité.

170 €

ou à la carte - 75€ les 10 séances

ESPAGNOL

VALERIE QUEVILLY
MJC SALLE PIERRE BOBÉE

CONFIRMÉS + DE 13 ANS & ADULTES

Mardi 17h30 - 19h00

DÉBUTANTS + DE 13 ANS & ADULTES

Mardi 19h00 - 20h00

L'espagnol, ce n'est pas qu'une langue, c'est une porte ouverte sur plus de 20 pays, des cultures vibrantes et des rencontres passionnantes. On apprend à parler, mais aussi à écouter, découvrir, ...

170 €

LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE

ANNABELLE COURTOIS *
MJC SALLE EXPOSITION

TOUS NIVEAUX

Mardi 18h30 - 20h00

Envie d'approfondir vos connaissance d'une langue aussi belle que nécessaire ?

La Langue des Signes Française permet de communiquer autrement, avec les mains, le visage, le corps… Une belle manière de rendre le monde un peu plus inclusif. Chaque geste devient une parole qui relie les êtres par-delà le bruit.

170 €

BABY CIRQUE

ROBIN PANEL
MJC SALLE LITTLE BOB

MINIS 3 / 5 ANS

Lundi	17h15 - 17h45
Mercredi	15h45 - 16h30
Mercredi	16h30 - 17h15

Rouler, sauter, lancer, grimper… c'est l'art de grandir en s'amusant ! Pensé pour les touts-petits, cet atelier favorise la motricité, la coordination, l'écoute et la créativité.

150 €

ARTS DU CIRQUE

ROBIN PANEL
MJC SALLE LITTLE BOB

6 / 8 ANS

Mercredi	14h30 - 15h30

8 / 11 ANS

Lundi	17h45 - 18h45
Mercredi	13h30 - 14h30

À PARTIR DE 12 ANS

Lundi	18h45 - 20h00

Jonglage, équilibre, monocycle, ... c'est tout un univers. Apprendre à se faire confiance, à oser, à rater parfois, et surtout à recommencer !

170 €

JEUX D'ECHEC

MARC CHEMIN
MJC SALLE PIERRE BOBÉE

Mercredi	16h00 - 17h30

Jeu millénaire, l'échiquier n'a pas pris une ride ! Maniez les pièces, anticipez les coups, développez votre sens de la stratégie… et savourez la joie d'un bon mat.

70 €

+ LICENCE **10 €**

ÉVEIL MUSICAL

MICKAËL BUREY *
Musique à toutes mains
ESPACE CLAUDIE ANDRÉ-DESHAYS

3 / 6 ANS

Mercredi	17h15 - 18h00

Chanter, bouger, écouter, inventer… Une rencontre ludique avec les sons, les rythmes et les instruments. Un moment joyeux où on développe l'oreille, la créativité et la coordination.

165 €

PERCUSSIONS

MICKAËL BUREY *
Musique à toutes mains
ESPACE CLAUDIE ANDRÉ-DESHAYS

À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

Mercredi	19h00 - 20h00

Une invitation à laisser parler ses mains, à explorer la pulsation, et à créer des rythmes collectifs dans une ambiance vibrante. Rejoignez la troupe !

185 €

BATTERIE

MICKAËL BUREY * - Musique à toutes mains
ESPACE CLAUDIE ANDRÉ-DESHAYS

À PARTIR DE 6 ANS & ADULTES

Mercredi	18h00 - 18h30
Jeudi	17h30 - 18h00
Jeudi	18h00 - 18h30
Jeudi	18h30 - 19h00

Cours de batterie de 30 minutes, en groupe de 4 à 5 personnes. **Les baguettes et le casque hi-fi sont à fournir par l'adhérent**. Apprentissage sans solfège.

La batterie c'est des sons, de la coordination, de la précision et de l'écoute. Apprendre à jouer, c'est aussi apprendre à se concentrer, à s'exprimer autrement, et à ressentir le temps qui passe... en 4/4.

275 €

GYMNASTIQUE AUX AGRÈS

ROGER LESUEUR, LYDIE RAUX

GYMNASE PAUL VATINE

LOISIRS 6 / 9 ANS

Mardi	17h30 - 18h30
Mercredi	13h30 - 14h30
	14h30 - 15h30
	17h30 - 18h30
Vendredi	17h30 - 18h30

LOISIRS + de 10 ANS

Mardi	17h30 - 18h30
Mercredi	18h30 - 19h30
	19h30 - 20h30
Vendredi	17h30 - 18h30

Connaître son corps, gagner en souplesse, équilibre et coordination. Le plaisir d'évoluer sur les agrès et de découvrir les bases de la gymnastique.

170 € + LICENCE

PERFECTIONNEMENT 6 / 9 ANS

Mercredi	16h00 - 17h30

PERFECTIONNEMENT + de 10 ANS

Jeudi *	18h30 - 20h00
Samedi	16h00 - 17h30

**réservé aux personnes sélectionnées suite aux tests*

Envie de progresser ? Cet atelier est la passerelle vers la compétition. Vous renforcerez vos acquis et apprendrez de nouvelles figures sur les agrès. Le tout dans un cadre motivant, exigeant mais toujours ludique.

190 € + LICENCE

COMPÉTITION + de 10 ANS

Lundi	17h30 - 20h30
Mardi	18h30 - 20h00
Mercredi	17h30 - 20h00
Jeudi	17h30 - 19h00
Vendredi	18h30 - 20h30

On travaille la technique au millimètre, on développe la force mentale, la concentration, et l'esprit d'équipe. Chaque détail compte.

210 € + LICENCE

	LICENCIÉS NÉS ENTRE 2008 ET 2019	AUTRES LICENCIÉS
LICENCE	60.19 €	55.69 €

BABY GYM

GYMNASE PAUL VATINE

MINIS 3 / 5 ANS

Mercredi	15h30 - 16h15
Mercredi	16h15 - 17h00
Samedi	13h30 - 14h15

Rouler, ramper, grimper, sauter : la baby gym, c'est l'aventure des tout-petits dans un monde à leur mesure. Découverte des bases de la motricité avec des parcours ludiques et des jeux adaptés.

150 €

FREESTYLE

GYMNASE PAUL VATINE

LOISIRS + de 10 ANS

Samedi	14h30 - 16h00

Fun, défis et sensations fortes sont les mots clés pour définir le Freestyle : on y travaille des acrobaties que l'on peut reproduire à l'extérieur mais avec la sécurité d'une salle de gym pour oser sans se freiner. Sensations garanties !

190 €

JUDO

SENSEI : ROLAND DEVAUX
DOJO PAUL VATINE

ÉVEIL JUDO 4 et 5 ANS

Mercredi	15h30 - 16h15
Mercredi	16h15 - 17h00

LOISIRS 6 / 8 ANS

Mercredi	13h30 - 14h30

LOISIRS 9 / 13 ANS

Mardi	17h45 - 18h45
Mercredi	14h30 - 15h30

COMPÉTITION 9 / 13 ANS

Mardi	17h45 - 18h45
Jeudi	17h45 - 18h45

+ de 14 ANS & ADULTES

Mardi	18h45 - 20h00
Jeudi	18h45 - 20h00

Un sport de contact, oui, mais surtout une école de respect, de maîtrise de soi et de solidarité.

ÉVEIL **150 €**
SCOLAIRES **170 €** + LICENCE
ADULTES **190 €** + LICENCE

JU-JITSU / SELF DEFENSE

ROLAND DEVAUX
DOJO PAUL VATINE

+ de 14 ANS & ADULTES

Mardi	20h00 - 21h15
Jeudi	20h00 - 21h15

Une discipline complète pour se défendre sans violence, avec précision et sang-froid.

SCOLAIRES **170 €** + LICENCE
ADULTES **190 €** + LICENCE

CAPOEIRA

CHEWING GUM - Pororoca
MJC SALLE COUBERTIN 2

6 / 13 ANS

Mercredi	17h30 - 18h30

+ de 14 ANS & ADULTES

Mercredi	18h45 - 19h45

Entre danse, combat et musique, la capoeira mêle rythme, agilité et malice. Un art afro-brésilien où l'on apprend autant à esquiver qu'à jouer.

SCOLAIRES **170 €**
ADULTES **190 €**

BÉHOURD

ETIENNE HUSSON - DIEX AÏE
MJC SALLE HEMMINGEN

ADULTES

Lundi	18h30 - 21h00

Plongez dans le combat médiéval en version sport de contact : boucliers et esprit d'équipe pour une activité aussi physique qu'épique. L'intensité du rugby et la précision de l'escrime - le tout en armure.

120 €

KARATÉ

SENSEI : STÉPHANE CUVILLIER
DOJO PAUL VATINE

ENFANTS 10 / 12 ANS

Mercredi	17h15 - 18h15

DÉBUTANTS ADOS & ADULTES

Lundi	18h00 - 19h15
Mercredi	18h30 - 20h00

ADULTES - Ceintures couleurs et noires

Lundi	19h15 - 20h45
Mercredi	18h30 - 20h00

ADULTES - Ceintures noires

Samedi	14h00 - 16h00

Un art martial où rigueur et énergie se conjuguent pour développer la puissance du corps.

SCOLAIRES **170 €** + LICENCE
ADULTES **190 €** + LICENCE

	LICENCE	PASSEPORT
JUDO	41 €	10 €
JU-JITSU	41 €	10 €
KARATÉ	37 €	30 €

BEAT FIT / POUND

ÉMILIE COUTEAT *
MJC SALLE LITTLE BOB

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

Mardi 19h00 - 20h00

Un mix cardio percussif où l'on tape et l'on transpire : Renforcement assuré avec -600 calories en fin d'activité !

170 €

GYM ADAPTÉE

ÉMILIE COUTEAT* *diplômée APA*
MJC SALLE LITTLE BOB

SPORT SANTÉ

Jeudi 11h00 - 12h00

Activité physique sur mesure, pensée pour prendre soin de son corps à tout âge et à son rythme.

170 €

GYM BALL

ÉMILIE COUTEAT *
MJC SALLE HEMMINGEN

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

Jeudi 10h00 - 11h00

De l'équilibre avec un gros ballon qui cache bien son jeu : renforcement en profondeur des muscles profonds.

170 €

RÉVEIL MUSCULAIRE

ÉMILIE COUTEAT *
MJC SALLE LITTLE BOB & SALLE HEMMINGEN

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

Lundi 09h30 - 10h30
Vendredi 09h30 - 10h30

Pas besoin d'être du matin pour apprécier ce réveil en musique : vos muscles vous diront merci !

170 €

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ÉMILIE COUTEAT * (mardi et vendredi)
& MARIE SEBASTIANI (samedi)
MJC SALLE LITTLE BOB

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

Mardi 18h00 - 19h00
Vendredi 10h30 - 11h30
Samedi 09h30 - 10h30

On sculpte, on tonifie, on transpire... et on se félicite chaque semaine de ne pas avoir lâché. Activité multiple.

170 €

PILATES

ÉMILIE COUTEAT *
MJC SALLE LITTLE BOB & SALLE HEMMINGEN

TOUS NIVEAUX + DE 16 ANS

Lundi 10h30 - 12h00
Jeudi 09h00 - 10h00
Jeudi 18h00 - 19h00

Travail postural, respiration et gainage pour réconcilier corps et esprit en douceur (ou presque).

JEUDI - 1h00 - **170 €**
LUNDI - 1h30 - **190 €**

YOGA

ÉLODIE GUYOT - Équilibre gagnant
MJC SALLE COUBERTIN 2

YIN YOGA + DE 16 ANS

Lundi 09h30 - 11h00
Samedi 09h15 - 10h45

TOUS NIVEAUX + DE 16 ANS

Mardi 19h30 - 21h00
Jeudi 12h30 - 14h00
Jeudi 18h00 - 19h30
Samedi 10h45 - 12h15

175 € *

**Tarif provisoire, calculé sur la base d'une reprise d'activité le 22 septembre 2025.*

Reprise du YOGA à compter du 22 septembre - date sous réserve -

Le Yin Yoga, c'est le temps long, les étirements profonds et la détente du corps et de l'esprit.

Le yoga tous niveaux, c'est un enchaînement plus actif, accessible à chacun, pour renforcer, aligner et respirer en mouvement.

Deux approches complémentaires, deux manières de se retrouver sur le tapis. À votre rythme, selon vos besoins.

ÉVEIL & INITIATION

AURORE MASSON
MJC SALLE HEMMINGEN

ÉVEIL À LA DANSE 4 et 5 ANS

Mardi	17h00 - 18h00
Mercredi	10h00 - 11h00

INITIATION À LA DANSE 6/8 ANS

Mercredi	11h00 - 12h00
Jeudi	17h00 - 18h00

Découvrir le plaisir de bouger, de s'exprimer et de ressentir la musique avec son corps.

Les enfants explorent l'espace, le rythme et les bases de la danse, tout en développant coordination, confiance et créativité.

ÉVEIL **150 €**

SCOLAIRES **170 €**

MODERN JAZZ

AURORE MASSON
MJC SALLE HEMMINGEN

8 / 10 ANS

Vendredi	17h00 - 18h15

11 / 14 ANS

Vendredi	18h15 - 19h30

15 / 17 ANS

Jeudi	19h15 - 20h30

ADULTES

Jeudi	20h30 - 21h45

Une danse dynamique, expressive et technique où l'on travaille la précision des mouvements, les isolations du corps, les enchaînements rythmés et l'interprétation.

SCOLAIRES **170 €**

ADULTES **190 €**

DANSE CLASSIQUE

AURORE MASSON
MJC SALLE HEMMINGEN

8 / 10 ANS

Mardi	18h00 - 19h15
Jeudi	18h00 - 19h15

11 / 14 ANS

Mardi	19h15 - 20h30

À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

Mardi	20h30 - 21h45

On y découvre les bases de la danse classique : les positions, les mouvements, le placement du corps, l'équilibre et le travail de la musicalité.

SCOLAIRES **170 €**

ADULTES **190 €**

CONTEMPORAINE

AURORE MASSON
MJC SALLE HEMMINGEN

À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

Vendredi	19h30 - 20h45

Ici, on danse autant avec le corps qu'avec ce qu'on ressent.

Une approche sensible et créative du mouvement, qui explore la relation entre le corps, l'espace, le poids, le sol et les autres.

SCOLAIRES **170 €**

ADULTES **190 €**

BREAK DANCE

YASCIN PERIAC
MJC SALLE HEMMINGEN

8 / 11 ANS

Samedi	15h15 - 16h15

À PARTIR DE 12 ANS

Samedi	16h15 - 17h15

Une danse de rue née du hip-hop, qui mêle figures acrobatiques, improvisation, musicalité et ancrage dans le sol. Une pratique physique pour canaliser son énergie et affirmer son identité.

SCOLAIRES **170 €**

ADULTES **190 €**

DANSE AFRICAINE

ABDOU DIOP - Senedanse
MJC SALLE COUBERTIN 2

8 / 13 ANS

Mercredi	15h00 - 16h00

À PARTIR DE 15 ANS & ADULTES

Jeudi	20h00 - 21h30

Une danse ancrée, collective et vibrante, nourrie des rythmes traditionnels. Une danse festive et profonde, qui fait du bien autant qu'elle fait bouger.

SCOLAIRES **170 €**

ADULTES **190 €**

ZUMBA KIDS

ÉMILIE COUTEAT *
MJC SALLE LITTLE BOB

5 / 7 ANS

Mercredi 09h30 - 10h30

6 / 9 ANS

Mardi 17h00 - 18h00

À PARTIR DE 8 ANS

Mercredi 10h30 - 11h30

Danser, sauter, s'exprimer, se défouler !

La Zumba Kids propose aux enfants un mix joyeux de chorés simples, de jeux et de musiques actuelles. Idéal pour développer la coordination, le rythme, la confiance et le sens du collectif - tout ça sans s'ennuyer une seule seconde !

170 €

ZUMBA

ÉMILIE COUTEAT *
MJC SALLE LITTLE BOB

À PARTIR DE 16 ANS & ADULTES

Jeudi 19h00 - 20h00

Dès les premières notes, c'est la fête dans la salle !

La Zumba, c'est un cocktail explosif de danses latines, de musiques entraînantes et de cardio sans pression.

On suit le rythme, on se défoule, on se reconnecte à son corps en toute liberté.

Pas besoin d'être danseur·se : on vient comme on est, on repart boosté·e !

170 €

ZUMBA GOLD

ÉMILIE COUTEAT *
MJC SALLE HEMMINGEN

À FAIBLE INTENSITÉ

Lundi 14h00 - 15h00
Mercredi 14h15 - 15h15

Envie de bouger en douceur mais avec énergie ?

La Zumba Gold est pensée pour celles et ceux qui veulent retrouver le plaisir de danser à leur rythme, sans impact brutal, avec des mouvements simples, accessibles, et toujours sur une playlist entraînante.

Idéal pour entretenir sa vitalité et partager un moment dynamisant.

170 €

LA NEWSLETTER DE LA MJC

Marre de rater nos événements et les actus qui comptent ?
On a ce qu'il faut 👇

Chaque mois, on vous envoie un concentré de vie de la maison, d'idées qui bougent, et de pépites en tout genre :

- événements, stages,
- podcasts,
- coulisses en images,
- projets de jeunes,
- actus vacances, ...
- ou juste un p'tit mot qui fait du bien.

Abonnez-vous ici : mjcyvetot.fr/#news

L'agenda 2025 2026

Août

25 Réouverture de la MJC
Inscriptions

Septembre

01 **Reprise des activités Pôle Loisirs**
Saison 2025 / 2026

06 Forum des Sports et des Loisirs d'Yvetot
à la Plaine des Sports d'Yvetot

13 Formation gratuite du Guid'Asso
Utiliser Canva Pro

27 Formation gratuite du Guid'Asso
Communiquer sur les réseaux sociaux

Octobre

20 au 31 **Vacances scolaires**
- Les Beaux Jours d'automne*
- Atout Découverte*

11 Formation gratuite du Guid'Asso
Mobiliser et accompagner des bénévoles

25 Formation gratuite du Guid'Asso
Valoriser le bénévolat dans son asso

Novembre

Dates à définir :
- Yoga sur chaise
- Stage de Capoeira enfants & adultes
- Les cervo'connectés - pour comprendre, questionner et apprivoiser le numérique

08 Formation gratuite du Guid'Asso
Soigner la e-réputation de son association

22 Formation gratuite du Guid'Asso
Les outils numériques au service des asso

Décembre

Date à définir : La Gym fait son Téléthon

06 Formation gratuite du Guid'Asso
Recherche et dépôt d'une demande de subv.

20 Formation gratuite du Guid'Asso
Suivi et bilan d'une demande de subvention

20 au 25 **Vacances scolaires**
- Les Beaux Jours de fin d'année*

25 **Fermeture de la MJC**
Au revoir 2025

Janvier

04 **Réouverture de la MJC**
Bonjour 2026

Février

16 au 28 **Vacances scolaires**
- Les Beaux Jours d'hiver*
- Atout Découverte*

Dates à définir :
- Yoga sur ballon
- Les cervo'connectés - pour comprendre, questionner et apprivoiser le numérique

Mars

Date à définir : **Assemblée Générale de la MJC Yvetot**

Date à définir : Festival Brésilien enfants & adultes avec :
- stage de capoeira
- stage de percussion brésilienne
- stage de danse brésilienne
- soirée brésilienne avec repas et concert

Avril

13 au 24 **Vacances scolaires**

- Les Beaux Jours de printemps*
- Atout Découverte*

Mai

Dates à définir :

- Yoga Nigra
- Les cervo'connectés - pour comprendre, questionner et apprivoiser le numérique

*Retrouvez les programmes sur notre site internet et dans nos locaux, deux semaines avant les vacances scolaires.

Juin

Dates à définir :

- Zumba Party
- Soirée Danse Africaine
- Spectacle de Danse
- Spectacle de Cirque
- Gala de Gymnastique
- Spectacle Langue des Signes Française
- Stage de Capoeira enfants & adultes
- Après midi Yoga / Sophrologie au manoir du Fay

Juillet

01 **Fin des activités Pôle Loisirs**
Saison 2025 / 2026

06 au 31 **Vacances scolaires**

- Les Beaux Jours d'été*

Ils nous soutiennent déjà
Pourquoi pas vous ?

+ d'infos pour devenir mécène ou sponsor : vie.associative@mjcyvetot.fr

eco'habitat
L'excellence au service de votre habitat
Agence de Sainte-Marie-des-Champs

SEDER

voussert.fr

Participez à un projet local dont bénéficient les habitants d'Yvetot et des alentours en nous soutenant

CE N'EST PAS TOUT

Le soutien n'est pas obligatoirement financier :
vous pouvez faire un **don en nature** (des biens, du mobilier, du matériel informatique, ...)

→ **pour le Pôle Jeunesse**

→ **pour le Pôle Numérique**

Saison 2025 2026

mjcyvetot.fr

Association d'éducation populaire

9, avenue de Verdun
76190 Yvetot

02 35 56 89 11

accueil@mjcyvetot.fr

MJC Yvetot

Yvetot Ville de cœur

Préfet de la Seine-Maritime
Liberté
Égalité
Fraternité

Allocations Familiales
Caf de Seine-Maritime

Région Normandie

76 Seine-Maritime
Le Département