

Modalités d'Inscription Activités Journalières

Pour profiter de toutes ces activités géniales, il faudra venir s'inscrire au préalable en passant à la MJC pour être sûr d'avoir une place. Tous les rendez-vous sont à la MJC à l'horaire indiqué.

Concernant les activités extérieures, nous vous solliciterons pour que chaque enfant ait le nécessaire en fonction du temps pour éviter les accidents (vêtements chauds pour les sorties ou les soirées, protections adaptées au soleil). Et pour toutes activités montagnardes, les équipements de sécurité minimum vous seront demandés (veste, chaussures, sac à dos, etc...) Enfin, pour les activités qui se dérouleront sur la journée, il vous sera demandé de venir avec votre pique-nique (voir logo sur le programme d'activité ).

Inscription à partir du mardi 2 Mai à la MJC

Modalités d'Inscription Séjours

Pour profiter de ces séjours fantastiques, il faudra venir **s'inscrire au préalable en passant à la MJC** pour être sûr d'avoir une place. Il vous faudra :

- **Le dossier d'inscription rempli et complet** (fiche, charte...) qui vous sera remis à votre passage à la MJC
- **Une adhésion à la MJC de Voreppe** de 7€ si vous n'êtes pas déjà adhérent
- **La fiche sanitaire de liaison** qui est un élément essentiel pour garantir l'intégrité physique du jeune en cas de problème (cette fiche fait référence aux éléments concernant la santé et les éventuelles précautions médicales, allergies et régimes alimentaires, etc.)
- **Le règlement** : tarif selon quotient familial (QF) et document de la CAF attestant le QF
- Pour toutes les activités avec de l'eau, **une attestation de natation** vous sera demandée.
- La **Charte des règles de vie des séjours** qui régit les règles de bon fonctionnement collectif durant le séjour.

En plus des documents d'inscription, **nous vous fournirons une fiche récapitulant les éléments essentiels** (trousseau) à mettre dans votre valise ou votre sac pour que le séjour se déroule dans les meilleures conditions.

La MJC se charge de fournir le nécessaire pour les repas, les tentes et les matelas mais si le jeune préfère avoir son propre matériel, cela est évidemment possible.

Inscription à partir du mardi 12 Avril à la MJC

Et si vous avez besoin de renseignements, contacter **Salima à l'accueil au 04 76 50 08 83** ou **Jérémy au 06 32 15 54 32.**

Imprimé par la ville de Voreppe sur papier respectueux de l'environnement



Espace Jeunes

PROGRAMME ET SÉJOURS D'ÉTÉ 2022

UNE ENVIE, UN PROJET ? ON EST LÀ POUR VOUS !

Entre 11 et 25 ans **

**10 ans si tu es au collège

Séjours

Mini-Séjours

Stages



www.mjc-voreppe.fr



Mjc Voreppe Jeunesse



MJC_Voreppe



Jerem MJC Voreppe





EDITO

L'été arrive à grand pas! Découvrez tout ce que la MJC de Voreppe vous a réservé. Des massifs du grenoblois à Barcelone, en passant par un sommet à plus de 4000m en Italie, cet été vous allez être gâtés.

En plus des séjours, tous plus attirants les uns que les autres, la MJC vous propose des activités à la journée durant les deux mois. Un été fait pour vous, par vous et selon vos envies, voilà ce que l'on vous propose !

Toutes ces activités seront évidemment encadrées par des animateurs diplômés et pour toutes celles qui le nécessitent, par des professionnels spécialisés dans leur domaine.

Dans cette plaquette, vous trouverez toutes les informations pour faire votre choix le plus facilement possible et n'oubliez pas que nous sommes disponibles à l'accueil ou par téléphone pour répondre à toutes vos questions.

*« La vie ce n'est pas seulement respirer,
c'est avoir le souffle coupé »*

Alfred Hitchcock, réalisateur et producteur de cinéma

SÉJOUR ACCOMPAGNEMENT : BARCELONE (ESPAGNE) DU LUNDI 22 AOÛT AU SAMEDI 27 AOÛT 2022



6 jours, 14 places, de 11 à 14 ans

Hébergement en camping

Tarifs : de 72€ à 646€ (dégressif selon le QF)

Ce projet est né d'un groupe de jeunes filles surmotivées par l'envie de voir du pays et de rencontrer de nouvelles personnes.

Le but est de permettre aux jeunes de **découvrir la ville de Barcelone et de sa région**. L'idée est de prendre le temps de s'amuser, de découvrir les merveilles de cette ville et bien sûr de prendre aussi du temps pour soi, le tout dans un séjour construit et réfléchi par les jeunes eux-mêmes.

Le principe étant, de rendre les jeunes un maximum acteurs de leur séjour et donc de **les amener vers l'autonomie** en favorisant la discussion et en les incitant à prendre les décisions.

De plus, ce séjour va leur apprendre à **vivre ensemble**, à prendre des **décisions en groupe** et à prendre des **responsabilités**. Pour cela, les jeunes seront impliqués dans :

- La vie quotidienne (préparation des repas, grille de menus, courses, planning de la vaisselle, etc...)
- Le choix de leur planning d'activités (même si les animateurs et animatrices seront force de proposition).



Au programme : déambulation dans la ville, visite de la Sagrada Familia, de l'Aquarium de Barcelone, du stade du Camp Nou ou encore soirée catamaran. Une journée spéciale est aussi prévue au parc d'attraction de Port Aventura.

Notre hébergement se fera en camping donc nous passerons les nuits sous **tentes** et nous prendrons les petits déjeuners sur le camping. Les **repas seront préparés par les jeunes** le midi en fonction des activités ou nous pique-niquerons lors des sorties et le soir, les **repas seront préparés par les jeunes** selon le menu qu'ils auront établi.

« Nous étions jeunes et Barcelone me paraissait pas seulement belle et cultivée mais, surtout, la ville la plus plaisante du monde »

Mario Vargas Llosa, écrivain

GRAND SÉJOUR : LE GRAND PARADIS (ITALIE)

DU LUNDI 1^{ER} AOÛT AU MARDI 9 AOÛT 2022



9 jours, 10 places, de 13 à 20 ans, hébergement en refuge puis en hôtel
Préparation obligatoire
Tarifs : 150€

Un groupe de 8 à 10 jeunes issus des quartiers de Voreppe, s'est lancé le défi fou de franchir une fois dans sa vie la barre mythique des 4000m d'altitude accompagnés par les animateurs de la MJC MPT de Voreppe et par les éducateurs du CODASE.

En effet, ce projet basé sur une année complète de préparation aura pour finalité l'ascension du sommet du Grand Paradis. Mais la valeur des jeunes impliqués se verra plus dans le chemin parcouru que dans la dernière montée.

Ce projet va leur apporter les notions d'engagement, de citoyenneté et de respect de l'environnement. Au cours de cette année de préparation, ils vont développer leurs compétences physiques pour pouvoir arriver au sommet grâce à une série de randonnées qui leur apprendra petit à petit les techniques et les astuces à utiliser en montagne pour assurer leur réussite.

Ceci n'est que le socle d'un projet beaucoup plus vaste destiné à les faire grandir en tant que personne et qui va les sensibiliser d'une part, à l'écologie, au développement durable et à la préservation de la biodiversité et d'autre part à la citoyenneté et au respect des individus.

Pour retransmettre l'essence de ce projet, les jeunes vont réaliser un documentaire qui retracera leur parcours et qui sera diffusé dans divers festivals de court-métrage ou de films de montagne ainsi que dans les écoles des alentours avec à chaque fois une présentation et un échange avec les jeunes qui auront participé à ce projet.

Suivez l'avancée du projet grâce au QR code ou directement par notre site :
<http://mjc-voreppe.fr/project/des-quartiers-au-paradis/>



SOMMAIRE

LES SAMEDIS DE LA MJC P4

Pour patienter jusqu'au vacances, voici notre programme

LE STAGE DE COURT-MÉTRAGE P4

Venez découvrir vos talents d'acteur, de scénariste ou de réalisateur

LES MINI-SÉJOURS P5

Une petite envie de montagne et de bivouac ? Des séjours idéaux pour découvrir les merveilles des alentours.

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS DE L'ÉTÉ P6-7

Un été fait pour vous, par vous et selon vos envies! Voilà ce que vous propose la MJC de Voreppe.

SÉJOUR SPORTS & SCIENCES P8

Un séjour où on va apprendre des choses de manière ludique en pratiquant des sports hors du commun

SÉJOURS DANS LES GORGES DU VERDON P9

Un site grandiose pour une semaine basée sur les sports d'eaux-vives.

GRAND SÉJOUR : LE GRAND PARADIS (ITALIE) P10

Monter à 4000m d'altitude ça vous tente ? 6 jours de marche puis 3 jours de récupération à l'hôtel. Mais attention, ça se prépare !

SÉJOUR À BARCELONE (ESPAGNE) P11

A la découverte des merveilles d'une des plus belles villes d'Europe et de son ambiance si particulière.

LES MODALITÉS D'INSCRIPTION P12

Ca vous tente ? Alors on vous explique comment faire



LES SAMEDIS DE LA MJC

DU 7 MAI AU 2 JUILLET 2022

7 MAI : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MJC

A partir de 10h à la salle Armand Pugnot

14 MAI : LE TOUR DU MONT AIGUILLE

Une rando à vous couper le souffle !

21 MAI : LES VOREPPIADES

Le rendez-vous incontournable des associations voreppines

28 ET 29 MAI : LA GALA DE DANSE DE LA MJC

Modern-Jazz, Hip-Hop, Classique, un gala à ne pas rater

DIMANCHE 5 JUIN : PARTICIPATION AUX LES FOULÉES DE VOREPPE

Pour tous les amateurs de course à pied, du 3Km au trail de 21Km

11 JUIN : DÉCOUVERTE DE LA CARICATURE

Une journée de découverte du dessin humoristique avec Romain Guyot

18 JUIN : LE GRAND VEYMONT

Une rando vers le point culminant du Vercors

25 JUIN : RÉUNION D'INFORMATION DES SÉJOURS D'ÉTÉ

Une réunion pour les parents et les jeunes inscrits à un séjour de cet été

2 JUILLET : VIENS FAIRE TON PODCAST

Une journée pour créer un podcast avec Yannick Bournat

STAGE COURT-MÉTRAGE

DU LUN 18 JUILLET AU VEN 22 JUILLET 2022

A l'heure du "tout image", sensibiliser les plus jeunes, leur apprendre à décrypter et porter un regard critique sur les images, est un véritable enjeu de citoyenneté.

La MJC Maison Pour Tous de Voreppe a choisi de développer le projet « éducation à l'image » à destination des 11-25 ans.

Il concerne l'ensemble des arts visuels : vidéo, photo, multimédia, dessin, peinture, arts plastiques.

Durant chaque période de vacances scolaires, une semaine de stage court métrage est proposée au sein de la Maison des Jeunes de Voreppe.

Ces productions vidéos sont le reflet de l'investissement de la MJC dans le champ de l'éducation à l'image. Depuis plusieurs années, la MJC investit ce domaine de réflexion de multiples manières, notamment en proposant à des enfants et adolescents des ateliers de réalisation. L'occasion pour ces vidéastes en herbe de découvrir tous les corps de métiers du cinéma. De l'écriture au montage vidéo en passant par les techniques de prise de vue et le jeu d'acteur.

5 jours, 12 places,
De 11 à 25 ans
De 10h à 17h30
Sans hébergement
Tarifs : de 5€ à 15€
(dégressif selon le QF)



SÉJOUR ACCOMPAGNEMENT : LES GORGES DU VERDON

DU LUNDI 18 JUILLET AU DIMANCHE 24 JUILLET 22

7 jours, 14 places, de 13 à 17 ans

Hébergement en camping

Tarifs : de 63€ à 564€ (dégressif selon le QF)



L'objectif du séjour est de permettre aux jeunes de vivre une semaine au rythme qu'ils auront choisi et de favoriser la **découverte des activités nautiques et de la région des gorges du Verdon**. L'idée est prendre le temps de s'amuser, de découvrir ce qui nous entoure et bien sûr de prendre aussi du temps pour soi, le tout dans un séjour construit et réfléchi par les jeunes eux-mêmes. Le principe étant de rendre les jeunes un maximum acteurs de leur séjour et donc de **les amener vers l'autonomie** en favorisant la discussion et en les incitant à prendre les décisions.

De plus, ce séjour va leur apprendre à **vivre ensemble**, à prendre des **décisions en groupe** et à prendre des **responsabilités**. Pour cela, les jeunes seront impliqués dans :

- La vie quotidienne (préparation des repas, grille de menus, courses, planning de la vaisselle, etc...)
- Le choix de leur planning d'activités (même si les animateurs et animatrices seront force de proposition).

Un **planning** va être proposé par les jeunes avec le soutien des animateurs. L'objectif est de pouvoir en discuter et faire des choix en groupe qui seront appliqués lors du séjour. Seront proposés, par exemple : activités nautiques comme Rafting, Paddle, catamaran, Via Cordata ou encore Kayak polo, mais aussi une randonnée à la découverte des gorges du Verdon, la visite de la ville de Moustiers Sainte-Marie, ou encore une balade dans un marché nocturne local et bien d'autres choses encore...

Toutes les activités nautiques seront encadrées par un professionnel de la discipline.

Notre hébergement se fera en camping donc nous passerons les nuits sous **tentes** et nous prendrons les petits déjeuners sur la Base Nautique. Les **repas seront préparés par les jeunes** le midi en fonction des activités ou nous pique-niquerons lors des sorties et le soir, les **repas seront préparés par les jeunes** selon le menu qu'ils auront établi.

*De l'Eau, du Soleil et du Fun,
un bon cocktail pour des vacances réussies !*

SÉJOUR SPORTS & SCIENCES

DU LUNDI 11 JUILLET AU SAMEDI 16 JUILLET 2022

6 jours, 20 places, de 10 à 14 ans

Hébergement en camping

Tarifs : de 77€ à 695€ (dégressif selon le QF)



Toute première édition de ce séjour exceptionnel au cœur du massif de Vercors. Le principe est de faire découvrir des sports hors du commun sur une demi-journée chacun et d'y attacher les principes scientifiques qui s'y rapportent. Les jeunes comprendront les différents principes de la physique principalement par des jeux et des expériences ludiques, le tout encadré par des professionnels de leur activité.

La semaine se déroulera de la manière suivante :

- **Jour 1 :** (Lundi 11 Juillet)
 - Matin : Arrivée et installation,
 - AM : Rando/Course d'orientation,
 - Soirée : Sensibilisation à l'alimentation
- **Jour 2 :** (Mardi 12 Juillet)
 - Matin : Expérimentation sur les phénomènes de magnétisme et la régulation de la chaleur par la transpiration,
 - AM : Initiation à la Spéléologie
 - Soirée : du micro au macro (Observation microscopique et astronomique)
- **Jour 3 :** (Mercredi 13 Juillet)
 - Matin : Expérimentation des principes d'Archimède et initiation à la géologie,
 - AM : Escalade,
 - Soirée : Dans le noir, sensibilisation aux sens (repas et jeu sportif en aveugle)
- **Jour 4 :** (Jeudi 14 Juillet)
 - Matin : Expérimentation des principes de poulies, d'élasticité et de forces,
 - AM : parapente,
 - Soirée : Surprise venue du ciel !
- **Jour 5 :** (Vendredi 15 Juillet)
 - Matin : Expérimentation de l'aérodynamique et du vol,
 - AM : Randonnée à cheval et soins aux chevaux,
 - Soirée : Escape game scientifique
- **Jour 6 :** (Samedi 16 Juillet)
 - Matin : Sensibilisation au handicap via le sport,
 - AM : Rangement et retour

MINI-SÉJOUR : BIVOUAC AUX SEPT LAUX

DU JEUDI 7 JUILLET AU SAMEDI 9 JUILLET 2022



3 jours, 14 places, de 12 à 17 ans

Bivouac

Tarifs : de 8€ à 25€

(dégressif selon le QF)

Découvrez les plus beaux lacs de montagne des environs

L'objectif est de permettre à un groupe de jeunes de faire une marche sur plusieurs jours en cohérence complète avec l'environnement dans un cadre sublime en passant des moments inoubliables.

Entre randonnées, pêche en lac de montagne et observations animalières, les journées seront bien remplies. Les nuits se dérouleront au bord du lac de la Corne en bivouac.

Cette marche fait partie de la préparation du groupe au Grand Paradis et elle est ouverte à tous ceux qui souhaitent profiter de l'occasion pour découvrir les merveilles qui nous entourent.

N.B.: Cette randonnée nécessite un bon niveau de marche car s'ajoutent le dénivelé, le temps de marche et la charge à porter.

MINI-SÉJOUR : LA CROIX DE BELLEDONNE

MARDI 26 JUILLET ET MERCREDI 27 JUILLET 2022



2 jours, 14 places, de 12 à 17 ans

Bivouac

Tarifs : de 5€ à 15€

(dégressif selon le QF)

Gravis le point culminant des 4 Massifs du Grenoblois

Dernière étape de préparation du Grand Paradis et ouverte à tous, cette randonnée t'emmène flirter avec les 3000m d'altitude au terme d'une balade dans laquelle tu découvriras trois des plus beaux lacs de montagne des environs : le lac du Crozet et les lacs du petit et du grand Doménon.

Même si l'objectif est le même qu'avec le mini-séjour précédent, cette sortie permettra aux jeunes de découvrir un environnement différent et donc une approche différente.

La nuit s'effectuera en Bivouac au bord du lac du Grand Doménon et le repas du soir sera composé entre autre, du fruit de la pêche.

N.B.: Tout comme la précédente, cette randonnée nécessite un bon niveau de marche car s'ajoutent le dénivelé, le temps de marche et la charge à porter.

ACTIVITÉS JOURNALIÈRES MJC DU MERCREDI 7 JUILLET AU MARDI 31 AOÛT 2022

Jeu 07/07 - Ven 08/07 - Sam 09/07 - Lun 11/07 - Mar 12/07 - Mer 13/07 - Jeu 14/07 - Ven 15/07 - Sam 16/07 - Lun 18/07 - Mar 19/07 - Mer 20/07 - Jeu 21/07 - Ven 22/07

 17h-20h : Green Volley Du volley en extérieur et entre potes	 10h-18h : Baignade au lac du Marandan 18h-23h : Soirée Chill & Grill	 13h30-19h : Accrobranche Au Sapey Une journée en l'air au milieu de la Chartreuse	 10h-12h : Laser Park 14h-18h : Jeu de Rôles Une initiation à un univers fantastique	 14h-17h : Voreppe Insolite Découvre Voreppe autrement	 15h-18h : Green Volley Du volley en extérieur et entre potes	 15h-17h : Boxe au Parc Une initiation à la boxe dans le parc de la médiathèque	 10h-18h : Baignade au lac d'Aiguebelette 18h-23h : Soirée Chill & Grill	 14h-18h : Piscine Une après-midi à la piscine de Voreppe pour se rafraîchir	 8h-15h : Comme Un Chef Une journée cuisine avec le chef des Walkyries	 13h-16h : Animation d'été : Découverte Foot US 18h-23h : Soirée Burger	 14h-18h : Laser Park Une partie de Laser Game en extérieur et dans un super cadre	 13h-18h : Un été au parc Viens partager un moment avec nous dans les parcs de la ville	 10h-18h : Baignade au lac de Charavines	 10h-12h : Paddle 18h-23h : Soirée Chill & Grill
---	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	---	---	---

Mini-Séjour 7 Laux (p5) Séjour Sports & Sciences (p8) Stage de Court-Métrage (p4) Séjour Verdon (p9) Retour le dimanche

Lun 25/07 - Mar 26/07 - Mer 27/07 - Jeu 28/07 - Ven 29/07 - Lun 01/08 - Mar 02/08 - Mer 03/08 - Jeu 04/08 - Ven 05/08 - Lun 08/08 - Mar 09/08 - Mer 10/08 - Jeu 11/08 - Ven 12/08

 14h-18h : Jeu de Rôles Une initiation à un univers fantastique	 13h-16h : Animation d'été : Découverte Baseball 18h-23h : Soirée Burger	 13h-16h : Animation d'été : Découverte Green Volley	 13h-16h : Animation d'été : Découverte Boxe	 10h-18h : Baignade au lac du Marandan 18h-23h : Soirée Chill & Grill	 10h-18h : Chasse au trésor dans Voreppe et ses hauteurs	 13h-16h : Animation d'été : Découverte Foot US 18h-23h : Soirée Burger	 14h-18h : Piscine à Voreppe 18h-23h : Soirée Casino	 14h-17h : Studio Pop Corn Un concept à mi-chemin entre Fort Boyard et un escape game	 10h-18h : Baignade au lac d'Aiguebelette 18h-23h : Soirée Chill & Grill	 10h-18h : Rally Photo au Grand Ratz	 13h-16h : Animation d'été : Découverte Baseball 18h-23h : Soirée Burger	 Départ à 15h Retour à 14h le lendemain : La nuit des Etoiles Direction Le Pas du Loup et son observatoire pour une nuit d'observation astronomique	 10h-18h : Baignade au lac de Charavines 18h-23h : Soirée Chill & Grill
---	---	---	---	--	---	--	--	---	---	---	---	---	--

Mini-Séjour Croix de Belledonne (p5) Séjour Grand Paradis (p10)

Mar 16/08 - Mer 17/08 - Jeu 18/08 - Ven 19/08 - Lun 22/08 - Mar 23/08 - Mer 24/08 - Jeu 25/08 - Ven 26/08 - Sam 27/08 - Lun 29/08 - Mar 30/08 - Mer 31/08

 13h-16h : Animation d'été : Découverte Foot US 18h-23h : Soirée Burger	 14h-19h : Biathlon Oriantaion Une après-midi sur un parcours d'orientation et de tir à la carabine laser	 14h-21h : Bird Watching dans les Toubières de l'Herretang Observation des oiseaux	 10h-18h : Baignade au lac du Marandan 18h-23h : Soirée Chill & Grill	 10h-17h : Fais ton Podcast Une initiation à la radio	 13h-16h : Animation d'été : Découverte Baseball 18h-23h : Soirée Burger	 10h - 17h : La photographie sous tous ses angles Apprentissage des différentes techniques de photo	 10h-18h : Baignade au lac d'Aiguebelette 18h-23h : Soirée Chill & Grill	 14h-18h : Piscine Une après-midi à la piscine de Voreppe pour se rafraîchir	 10h-17h : Initiation à la caricature Apprends les bases de l'art du dessin humoristique	 10h-12h : Laser Park 13h30-19h : Accrobranche Au Sapey Une journée en l'air au milieu de la Chartreuse	 9h - 17h : Kids vs Wild Perdu dans la montagne sans rien, il va falloir retrouver ton chemin !
--	---	--	--	---	---	--	---	--	--	---	--

Séjour Barcelone (p10) A TOI D'EN PROFITER !!!