



L'Essentiel-le

# Swisson

2023-24

Programme d'activités  
annuelles 2023-24

# Édito

Bienvenue pour cette deuxième saison de L'Essentiel-le, Au cœur du quartier des Grésilles, notre association est présente sur le terrain avec et pour vous, pour continuer à faire vivre les actions sociales, culturelles et sportives auprès de tous les publics: petite enfance, jeunes, parents, adultes, seniors, familles...

En tant que Maison d'Éducation Populaire, nous participons à l'accès aux savoirs, à la culture, afin de développer l'épanouissement, la conscientisation et l'émancipation des habitants du quartier. Les activités, animations, événements que nous vous proposons sont fondées sur des valeurs de solidarité, environnementales et de cohésion sociale qui nous tiennent à cœur.

La saison 2022-2023 a pris acte des changements majeurs de L'Essentiel-le sur de nombreux aspects, notamment sur le bâti, avec à présent trois espaces qui vous ont été présentés lors de notre dernière assemblée générale.

En effet, cette association dispose de trois lieux de vie, d'échanges, de rencontres et de découvertes, dans le souci permanent de répondre à vos attentes et d'être au plus proche de vous. Ces trois espaces, La Maison Castelnau, l'Espace Galilée et l'Espace York font rayonner les projets de notre association à travers tout le quartier des Grésilles et au-delà.

Cette nouvelle saison 2023-2024 sera, pour l'équipe du conseil d'administration, de direction, de salariés et de bénévoles, l'occasion de vous proposer un programme toujours aussi diversifié que riche comme elle sait le faire.

Dans la continuité de nos projets, nous nous engageons à déployer la transversalité de nos actions autour du «aller-vers», de la pédagogie active et de la participation des publics.

Beaucoup de chantiers en perspective, mais vous pouvez compter sur un conseil d'administration et des équipes motivés.

Nous espérons vous retrouver nombreux et vous souhaitons une belle et riche saison à tous!

La Présidente Malika BORJA-OUBAHMANE  
et son conseil d'administration.

# Sommaire

L'ESSENTIEL-LE p.5

COMMUNICATION,  
ACCUEIL ET CONTACT p.7

PÔLE JEUNESSE p.15

PÔLE DÉVELOPPEMENT  
SOCIAL ET LOCAL p.21

PÔLE FAMILLE  
ET INTERGÉNÉRATIONNEL p.27

PÔLE ACTIVITÉS POUR TOUS p.31

ADHÉSION ET TARIFS p.51

# L'Essentiel-le

## Direction

Directrice: Caroline MEFFE

Directrice adjointe en charge des ressources humaines  
et de la gestion financière: Sandrine PILLOT

Directeur adjoint en charge de la prévention, sécurité,  
maintenance et logistique: Quentin FERNANDES.

## Pôle Accueil et Communication

Référente d'Accueil et Communication: Charlène CASSIN

Animatrice d'Accueil et Communication: Marine DAUTRICHE

Animatrices d'Accueil et Assitantes Administratives: Arminda DAHRI  
et Florence SEGUIN

## Pôle Jeunesse

Référent: Safi GHORZI

Animateurs: Sonia RHANNAOUI et Khalid DRISSI EL BOUZAIDI

## Pôle Développement Social et Local (DSL)

Référente: Sandrine PILLOT

Animateurs: Hervé LEGRAND, Fanette DEUTCH et Émilien LEBLANC

## Pôle Famille

Référente: Aude SIRDEY-CHARTON

Animatrice: Valentine Fichot

## Pôle Activités Pour Tous (APT)

Référent: Quentin FERNANDES

Animateurs: 39 spécialistes d'activités

## Membres du Conseil d'Administration


Présidente: Malika BORJA-OUBAHMANE

Vice-Président: Jacques-Yves CARTON

Trésorière: Sandrine LE GOFF-BLACK

Secrétaire: Elodie ROBLET

Administrateurs: Dato TCHATOYAN, Linda KESSAISSIA, Mina TALEB,  
Nathalie ROLLIN, Raïf ABASOV, Rida EL HARRAB HAMDOUNI,  
Thomas PITA, William LEVASSEUR.



L'accueil est collectif et individuel avec des missions administratives, généralistes et de communication. Il fait le lien entre tous afin d'assurer une bonne transversalité avec tous les pôles. Il est téléphonique et physique, il se passe dans les murs et même hors les murs sur l'ensemble des sites. À l'écoute des besoins du public, nous sommes présents au quotidien pour informer, et orienter les usagers, ainsi que pour relayer les informations de la structure et des partenaires.

*Communication,  
accueil et contact*

# Légende de communication



**MAISON CASTELNAU** - 11 rue Castelneau



**ESPACE YORK** - 33 Bd des Martyrs de la Résistance




**LE HORS LES MURS**



**ESPACE GALILÉE** - 6 Place Galilée



-  Pôle Jeunesse
-  Pôle Développement Social et Local (DSL)
-  Pôle Famille
-  Pôle Activités Pour Tous (ATP)

Chaque couleur et chaque forme correspondent à des pôles et des lieux. Lorsqu'une activité se produit dans un lieu, celui-ci prend la couleur du pôle assimilé à l'activité effectuée. Exemple: si le pôle famille organise une activité à l'Espace York, alors la forme de l'Espace York deviendra verte: .

# Contact

## Maison Castelnau

Anciennement le bâtiment de la MJC des Grésilles, la Maison Castelnau est l'espace principal de L'Essentiel-le. Au sein de cet espace il y a les salles d'activités, de sports, le K-WA (café citoyen), le Kiwi (le jardin), l'Espace Pluriel-le et les bureaux de l'équipe L'Essentiel-le.

### Horaires d'ouverture en période scolaire :

**Lundi** 14h-20h

**Mardi** 9h-12h / 14h-20h

**Mercredi** 9h-12h / 13h30-20h

**Jeudi** 9h-12h / 14h-20h

**Vendredi** 9h-12h / 14h-20h

**Samedi** 9h-12h

### Horaires d'ouverture en période de vacances scolaires :

**Du lundi au vendredi**  
9h-12h / 13h30-17h30

**Mail:** [contact@lessentiel-le.fr](mailto:contact@lessentiel-le.fr)

**Téléphone:** 03 80 71 55 24

**Adresse:** 11 rue Castelnau,  
21000 DIJON

## Espace Galilée

Annexe de L'Essentiel-le et de l'Espace Pluriel-le avec notre "Free Prix" (friperie), ainsi qu'un espace d'accueil et d'animations

### Horaires d'ouverture :

**Jeudi et samedi\***  
10h-12h

**Adresse:** 6 place Galilée,  
21000 DIJON

\*Ces horaires sont susceptibles d'évoluer en fonction de la programmation des activités. Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour être informés.

## Espace York

Cette deuxième annexe de L'Essentiel-le vous propose principalement le service ludothèque et des activités créatives de chaque pôle.

### Horaires d'ouverture en période scolaire :

**Du mardi au samedi**  
9h-12h / 14h-18h

**Téléphone:** 03 80 73 51 09


**Adresse:** 33 boulevard des Martyrs de la Résistance,  
21000 DIJON


### Horaires d'ouverture en période de vacances scolaires :

**Du lundi au vendredi**  
9h-12h / 14h-18h


## Notre actualité

**Site internet:**  
<http://lessentiel-le.fr>

 L'Essentiel-le

 @l-essentiel-le

## Accessibilité

 Accessible aux personnes à mobilité réduite

**Bus:**  
L11 et L19 – Arrêt Castelnau  
L3 – Arrêt Seguin  
COROL – Arrêt Billardon,  
La Place et Boutaric

**Tram:**  
T1 – Arrêt Grésilles Trimolet

Plan du quartier et des transports en commun page suivante →



Les initiatives collectives ou individuelles sont privilégiées dans l'organisation de la programmation. Par ses valeurs de partage et d'ouverture, l'Accueil Jeunes favorise le mieux être ensemble dans le respect de chacun et de l'environnement. En suscitant leur curiosité et le partage de nouvelles expériences, ce pôle tend à l'éveil, l'épanouissement et l'engagement des jeunes citoyens. Les projets sont adaptés en fonction des tranches d'âges tout en favorisant les actions de mixité.

Pôle jeunesse



## L'ACCUEIL JEUNES (11-17 ANS & 18-25 ANS)

### HORAIRES HORS VACANCES SCOLAIRES

- mardi, jeudi, vendredi de 17h-19h
- mercredi de 14h - 19h
- samedi de 14h-17h

### HORAIRES VACANCES SCOLAIRES

- du lundi au vendredi de 10h-12h et 14h-18h

En fonction de la programmation (soirées, sorties, ...), ces horaires sont susceptibles de varier.

## ESPACE ACCUEIL LIBRE

Les animateurs soutiennent les initiatives des jeunes en les accompagnant pour les réaliser. Le pôle dispose d'un accueil libre auquel les jeunes peuvent avoir accès à tout moment, pendant les horaires d'ouverture. Durant cet accueil libre, diverses activités sont proposées telles que sports, bricolage, musique, jeux, cuisine, activités artistiques et art de rue, culture, écriture, etc...



## PROJETS

Des projets sont proposés tout au long de l'année comme :

- **La Press'Essentiel-le** : interviews filmées, interventions avec le CND, prises de vues, montages vidéos, ateliers radio, micro-trottoirs, articles de presse, etc.
- **Road Trip Nature** : découverte de lieux et patrimoines en alliant la nature à la Culture, l'Histoire et le sport (balades-randonnées en forêt, lacs, cascades, grottes, châteaux, pêche, activités nautiques, ski, etc.), du local au national.
- **Ludik'Bar** : il s'agit de l'accueil libre du pôle jeunesse en Hors Les Murs avec divers ateliers de pratiques artistiques et créatives, jeux géants, micro-spectacles, lieu d'information sur la structure et d'animation du quartier, etc.
- **L'Atelier Pêche et Nature** : activité loisir d'une demi-journée sur l'univers de la pêche et sensibilisation aux enjeux environnementaux. L'animateur et les jeunes se rendent sur le site à vélo ou en véhicule.
- **Projets ponctuels** : différents projets à dimension culturelle, sportive ou artistique



## SORTIES, SOIRÉES ET SÉJOURS

Des sorties, soirées et séjours sont régulièrement organisés au sein de l'accueil jeunes. Les sorties (bowling, nature, spectacles, musées, concerts, rencontres sportives (matches foot, basket, rugby, etc.), équitation, etc...), en période hors vacances, se font généralement en demi-journée (mercredis et/ou samedis) et en période de vacances scolaires, souvent à la journée. Les soirées sont, elles, souvent organisées par et pour les jeunes (karaoké, gaming, cinéma, repas partagé, cache cache nocturne, etc.).

Quant aux séjours, L'Essentiel-Le les construit avec les jeunes sur différentes thématiques telles que le sport, la nature, le numérique, la culture, les sciences, etc.

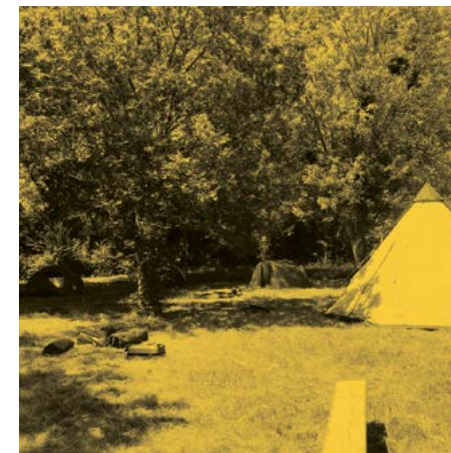
Toutes ces sorties, activités, soirées, séjours et projets découlent d'une participation active des jeunes. Les programmes, vacances et inter-vacances, sont disponibles à l'accueil de L'Essentiel-Le ainsi qu'auprès des animateurs.


### CONDITIONS D'ACCÈS

- À partir de l'entrée en 6<sup>e</sup>
- Dossier adhérent complet et réglé
- Carnet de santé ou certificat de vaccinations + PAI / certificat médical si pathologies
- Pièce d'identité
- Dernier avis d'imposition

**Contact: Safi GHORZI - [s.ghorzi@lessentiel-le.fr](mailto:s.ghorzi@lessentiel-le.fr)**

**VOIR ADHÉSION ET TARIFS PAGE 51**





Le pôle DSL  
(Développement  
Social et Local)  
permet l'animation  
du quartier en lien avec  
les besoins et caractéristiques  
du territoire avec et pour  
les habitants. Il invite au vivre  
ensemble, au partage,  
à l'échange des savoirs  
et au renforcement du lien  
social dans un quartier riche  
et dynamique.

*Pôle Développement  
Social et Local*

## LE « K-WA »

Le K-WA est un café citoyen **générateur de lien social** au cœur de l'Essentiel-le. Ses objectifs sont multiples: **développer la cohésion et les rencontres, favoriser l'implication de tous les habitants dans l'animation artistique et culturelle** de l'espace. Savoirs-faire et connaissances s'y partagent autour d'un café, d'un thé ou de boissons fraîches: **café débats, café des pratiques, café des amis, café jeux, café numérique, café réparations, café presse** etc.

De plus, la programmation du K-WA est réalisée de manière participative et est disponible à l'accueil au format papier et sur notre site internet. Et pour les consos, demandez votre carte K-WA à l'accueil.



## EXPOSITIONS

Faites parler votre créativité!  
Si vous avez la **fibre artistique, peintre, photographe, sculpteur ou amateur d'arts...** n'hésitez

pas à nous solliciter pour exposer votre talent ou venir admirer les créations. Toute l'année, nos halls et le K-WA accueillent des expositions pour découvrir le travail et le savoir faire d'artistes locaux et d'ailleurs. Des ateliers participatifs et des moments de rencontre sont organisés en parallèle des expositions.

**Contact: Charlène Cassin - c.cassin@lessentiel-le.fr**

## LA « KANTINE »

Grâce à ce projet de Kantine en circuit court à l'attention des habitants et des salariés des Grésilles. Venez déguster les produits du potager de l'Essentiel-le ainsi qu'une **cuisine bio, locale et végétarienne une fois par mois au K-WA.**

## L'ESPACE PLURIEL-LE

L'extérieur et l'intérieur de cet espace ont été co-construits avec une trentaine d'habitants. Sa façade a été réalisée grâce à l'intervention de la plasticienne Sonia Fisel, habitante du quartier et PEC, graffeur lyonnais.



Cet espace comprend:

- **La Bricothèk**: mutualiser les espaces et le matériel avec la création d'un atelier permettant l'emprunt d'outils et d'outillage dans une démarche solidaire, économe et pérenne ainsi que l'échange de savoir-faire en matière de bricolage grâce à des ateliers.
- **Le Kiwi**: le potager de l'Essentiel-le inauguré en 2018 à l'initiative des adhérentes de « Mon Quartier au Féminin » est un espace de partage et d'expérimentations. Ouvert à tous, il est le lieu de nombreux ateliers et permet également l'échange de savoir-faire. Venez planter, récolter puis cuisiner et conserver légumes et aromates avec nous!
- **La boîte à dons**: lieu de collecte d'objets et autres dons (petits électroménager, vaisselle, jouets...) initié par la commission de quartier. Venez déposer ce dont vous n'avez plus besoin et chercher gracieusement des objets, afin de leur donner une seconde vie et renforcer la solidarité au service de la citoyenneté.
- **La « Free Prix »**: la friperie est une réserve de vêtements et d'accessoires d'occasion à prix libre. Le prix libre signifie que vous payez ce que vous voulez et/ou ce que vous pouvez.
- **L'Atelier du vélo**: atelier participatif et solidaire. venez réparer votre vélo dans les locaux de l'Essentiel-le et sur des ateliers de rue. Un système de prêt sera développé courant de l'année.
- **L'accueil d'artistes et artisans en résidence.**
- **Concerts, animations et spectacles au jardin.**

## ACTIONS CULTURELLES ET SPORTIVES DE PROXIMITÉ

Destinées à contribuer à l'animation de la vie locale en impliquant jeunes et habitants du quartier dans et Hors les Murs:

- **Culture:** Festival aux jardins, Fête du jeu, Grésilles en fête, Grand Baz'Art, ciné plein air et ciné Noël, Nuits d'Orient, conférences gesticulées. etc.
- **Sport:** Street Work Out, marche nordique, Street Ball, athlétisme. initiations-découvertes et perfectionnement. etc



## SERVICE LUDOTHÈQUE: ESPACE YORK

L'Essentiel-le propose l'animation et le prêt de Jeux (+ de 3500 Jeux, espace de motricité et de socialisation de 0 à 100 ans)

## AIDANT - NUMÉRIQUE

Un accompagnement Individuel est proposé pour les démarches numériques de niveau 1 (création d'adresse mail, prise de rendez-vous, dossier administratif, etc.)


## « Mon Quartier au Féminin » (MQF):

Projet à dimension humaine. lieu de rencontre, laboratoire de partage du savoir, espace d'ouverture et d'amitié: Mon Quartier au Féminin est tout cela à la fois! Un projet monté par et pour les habitantes des Grésilles, mais pas seulement... Mon Quartier au Féminin, c'est également de nombreux projets:

- **Petits déjeuners:** MQF propose des petits déjeuners un mercredi tous les 15 jours de 9h30 à 11h30, véritables temps de rencontre pour les femmes du quartier autour de leurs projets et des différentes sorties à organiser tout le long de l'année.
- **Sorties, week-end et séjours:** Les sorties culturelles permettent aux adhérentes de se ressourcer, de faire de nouvelles rencontres et de découvrir de nouveaux horizons. Des sorties sportives (comme la marche nordique) sont également organisées. Échanges, débats et formations sont mis en place en parallèle de ces sorties. Une fois par an, un séjour est organisé par les adhérentes de MQF.
- **Ateliers créatifs et projets:** certains mercredis de 14h à 17h des ateliers d'art créatif, de cuir, de mosaïques.... sont proposés, ainsi que des projets divers: nutrition. do it yourself, ateliers d'écriture, etc.
- **Activités sportives régulières et variées**

**Contact: Sandrine pillot - [s.pillot@lessentiel-le.fr](mailto:s.pillot@lessentiel-le.fr)**

**VOIR ADHÉSION ET TARIFS PAGE 51**



Le pôle familles et intergénérationnel propose d'accompagner les habitants du quartier des Grésilles sur la création de projets collectifs divers. Nous sommes à l'écoute de vos envies et idées pour la création de projets à destination des habitants et dans l'intérêt collectif. N'hésitez pas à nous contacter afin de nous partager vos idées !

Les activités de ce pôle se déroulent dans les Locaux de l'Essentiel-le et en Hors Les Murs sur l'ensemble du quartier.

# *Pôle Famille et Intergénérationnel*

## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

Collégiens et lycéens pour une réussite éducative: **aide aux devoirs, soutien méthodologique et sorties culturelles, acquisition d'une autonomie dans la gestion de son travail**, le tout en lien étroit avec les parents.

→ **lundi, mardi, jeudi et vendredi 17h15 à 19h15** | date de début: lundi 2 octobre 2023

**Contact: Safi GHORZI - s.ghorzi@lessentiel-le.fr**

## PARENTHÈQUE

**Pour échanger, parler, se questionner, se renseigner, se conseiller entre parents.** Retrouvez-nous dans les écoles sous la forme de **cafés-parents**, sur l'espace public pendant les vacances et au K-WA de l'Essentiel-le.

Vous êtes parents et vous avez des envies, des idées, rejoignez nous pour l'organisation et le choix des thèmes que vous souhaitez aborder lors des itinérances.

## INFOS COLL'

Dans le cadre de la programmation du K-WA. le pôle organise des informations collectives autour des questions de la vie quotidienne (départ en vacances, logement, alimentation, éducation, parentalité, la scolarité, les écrans, la santé et le rythme de l'enfant...).

## ANIMATIONS PARENT(S) - ENFANT(S)

L'Essentiel-le vous propose toute l'année des **animations (ateliers créatifs, jeux, de cuisine, sport,...)** à destination des parents et des enfants, pendant les vacances scolaires et un mercredi par mois. Vous souhaitez partager un moment privilégié avec votre/vos enfant(s), consultez le programme à destination des familles!

## SORTIES FAMILLES

Des sorties sont organisées et proposées toutes l'année avec et pour les familles: à chaque période de vacances scolaires. Venez profiter de **moments conviviaux et familiaux, découvrir de nouveaux lieux sur Dijon et hors Dijon**. Sorties le plus souvent à la journée sur inscription, places limitées.

## ADULTES - SENIORS

**Repas des jeudis:** L'Essentiel-le organise des repas et animations pour vous permettre de faire connaissance et passer un moment agréable ensemble.

→ **Une fois par mois: les jeudis à partir de 12h.**

**Animations:** Un programme mensuel d'animations est proposé: jeux de société, gym douce, ateliers de partage des savoirs... Et bien d'autres choses... Venez partager un moment convivial avec les habitants du quartier des Grésilles!

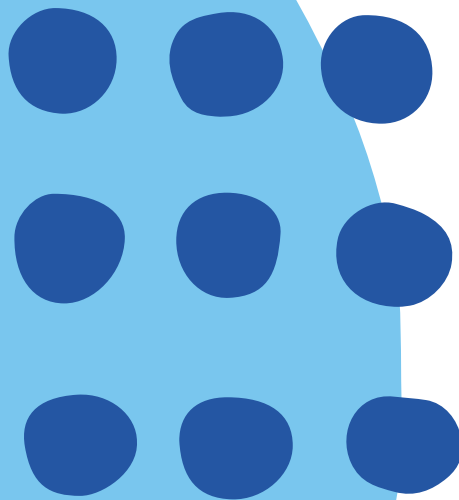
**Loto:** 2 lotos par an sont organisés par l'Essentiel-le, une ambiance festive est garantie!



**Contact: Aude SIRDEY CHARTON - a.sirdeycharton@lessentiel-le.fr**

Le pôle APT (Activités Pour Tous) est un secteur de l'Essentiel-le proposant une grande variété d'activités ouvertes à tous, des activités physiques et sportives, culturelles et artistiques et de bien-être pour toutes les tranches d'âges, en intergénérationnelles mais aussi familiales.

Ce pôle permet une mixité totale et à tous les niveaux et favorise également au delà des recherches et objectifs de chacun des pratiquants, l'expression et l'accompagnement des adhérents par des passionnés. Secteur engageant à la découverte, l'initiation et le perfectionnement dans des activités régulièrement renouvelées et s'adaptant au mieux aux revenus et moyens des intéressés.



# Pôle Activités Pour Tous





## MUSIQUE & CULTURE p. 34

- Jeu d'Échecs\* (dès 6 ans)
- Théâtre (8-13 ans)
- Guitare (dès 6 ans)
- Piano (dès 7 ans)
- Trompette – Trombone\*
- Percussions Orientales\* (dès 8 ans)

## LINGUISTIQUE p.37

- Arabe (dès 7 ans et adultes)
- Français (dès 15 ans)

## DANSE p.38

- Claquettes américaines (dès 12 ans)
- Danse Folklorique Stylisée (dès 15 ans)
- Expression corporelle
- ModernJazz (dès 8 ans)

## ART & BIEN-ÊTRE (dès 15 ans) p.40

- Peinture - Dessin
- Photographie
- Couture
- Dentelle au fuseau
- Yoga
- Kinésiologie
- Gym et Relaxation

## ARTS MARTIAUX (dès 15 ans) p.43

- JiuJitsu « Grésilien »
- Kendo
- Battodo, Iaïdo, Jodo

## SPORT (dès 16 ans) p.45

- Activités aquatiques et natation\*
- Gym Aquatique
- Gym - Renforcement musculaire
- Fitness
- Musculation
- Marche Nordique\*
- Street WorkOut \*
- Stages

## PETITE ENFANCE p.48

- Bébés Nageurs (de 6 mois à 6 ans)
- Gym Parent(s) & Enfant(s) (de 8 mois à 4 ans)

\* Activités « BONUS »

VOIR ADHÉSION ET TARIFS PAGE 51

# Culture & Musique

## JEU D'ÉCHECS\*

→ **À partir de 6 ans**: lundi de 18h à 20h

• **Dragan Miletic**

Venez découvrir, apprendre ou vous perfectionner aux échecs, seul ou en famille! Améliorez vos capacités cérébrales (mémoire, stratégie, anticipation, réflexion).

## THÉÂTRE

→ **À partir de 8 ans**: mercredi de 14h à 15h30

• **Lydie Champrenault avec la Compagnie du Sablier.**

**PRATIQUER** le jeu de comédien en solo ou à plusieurs et se lancer dans l'improvisation

**CULTIVER** l'envie de raconter et d'incarner un personnage

**CONSTRUIRE** possiblement un spectacle original ou des scénettes.

À destination des enfants, des ateliers de théâtre ludiques, propices à la fédération et qui font appel à la créativité de chacun. Via le prisme du jeu, les enfants auront à disposition une boîte à outils de techniques qui favorisent une prise de parole plus assurée et affine la conscience que l'on a de son propre corps et de sa voix. Nous vous attendons avec plaisir pour ces instants partagés où l'imaginaire et la folie douce de chacun pourra s'exprimer joyeusement!

\* Activités « BONUS »

## GUITARE

→ **De 6 à 12 ans**: lundi de 17h à 18h

→ **De 12 à 16 ans**: lundi de 18h à 19h

→ **De 16 à 18 ans**: lundi de 19h à 20h

→ **À partir de 18 ans**: lundi de 20h à 21h

• **Éric Vieillard**

L'enseignement est basé sur des ouvrages pédagogiques recouvrant des acquis techniques et solfégiques ainsi que des tablatures. Les cours collectifs sont d'une heure.

## PIANO

→ **Enfants (dès 7 ans)** : mercredi de 13h30 à 16h30

→ **Adultes**: lundi de 17h00 à 19h30, mardi de 17h30 à 19h30, mercredi de 16h30 à 19h et jeudi de 17h00 à 18h30.

• **Christian Marcq**

Initiation au solfège, chant et dictée musicale pour les enfants. Possibilité de jouer vos morceaux préférés. Pour les adultes et les enfants, les cours particuliers sont de 30 minutes et les cours collectifs sont d'une heure.

## TROMPETTE – TROMBONE\*

- **Niveau débutants** de 8 à 12 ans scolarisés aux Grésilles:  
mardi de 17h à 18h
- **Pour les 2<sup>e</sup> année ou plus** de 8 à 12 ans scolarisés aux Grésilles:  
mardi de 18h à 19h

### • Philippe Boisseranc et Bernard Metz avec l'Orchestre Dijon Bourgogne (ODB)

L'Orchestre des Quartiers permet de découvrir la musique avec les musiciens de l'ODB, apprendre un instrument avec d'autres enfants en s'amusant, aller voir des concerts dans une « vraie » salle de spectacles, se produire en public dans son quartier et parfois même ailleurs (ex: lors du concert de rentrée à Dijon), faire des sorties, des visites... Avoir son instrument pendant un an et pouvoir l'emporter chez soi (mise à disposition gratuite de l'instrument pendant un an).

## PERCUSSIONS ORIENTALES\*

- **À partir de 8 ans**: vendredi de 18h30 à 19h45 hors période scolaire

### • Safi Ghorzi

Derbouka, Bendir, Karkaba... venez découvrir une multitude d'instruments Orientaux avec cet atelier adapté à tous, avec un apprentissage oral des rythmes, basé sur les techniques de frappe et d'écoute.

\* Activités « BONUS »

# Linguistique

## ARABE

- **Enfants** pour débutants et intermédiaires (de 7 à 15 ans):  
mercredi de 13h30 à 15h

### • Mustapha Fahli

#### Lire, écrire et parler l'arabe.

Nous vous proposons des cours de langue arabe pour les enfants. Les enfants pourront progresser rapidement aussi bien à l'oral qu'à l'écrit grâce aux différents supports: ressources audio-visuelles, chants, contes traditionnels, initiation à la calligraphie ... À la fin de ce programme d'apprentissage, ils pourront être en capacité de lire et écrire des textes courts, ainsi que de tenir une conversation de base.

- **Adultes** (à partir de 15 ans): mardi de 18h15 à 19h45

### • Mustapha Fahli

Apprentissage de l'arabe moderne, langue nationale de tous les pays de la ligue arabe.

## FRANÇAIS

- **À partir de 15 ans**: mercredi de 14h30 à 16h30

### • Nadia Gomih-Vieilhomme

Cet atelier d'initiation est avant tout destiné aux personnes qui ne maîtrisent pas la langue française. Il a pour objectif d'apporter les notions de base de la grammaire ainsi que le vocabulaire courant.

# Danse

## CLAQUETTES AMÉRICAINES

- **Niveau 1 (débutant)**: lundi de 19h à 20h
- **Niveau 2**: mardi de 19h à 20h.
- **Niveau 3**: lundi de 20h à 21h
- **Niveau 4 (avancé)**: mardi de 20h à 21h

### • Élisabeth Ribes

Pour une activité tonique, dans une ambiance conviviale, venez découvrir les claquettes américaines! Danse percussive par excellence, vous apprendrez à produire du son avec vos pieds sur tous styles de musique. Bientôt les « Shuffle Step Ballchange » n'auront plus de secret pour vous. Au bout d'une année, vous serez en mesure de faire une petite chorégraphie à montrer à vos amis! Pour le premier cours, venez avec des chaussures qui sonnent type bottines (surtout pas de semelles de crêpe).

## DANSE FOLKLORIQUE STYLISÉE

- **À partir de 15 ans**: mercredi de 19h à 21h30

### • Laëticia Saillard avec les Compagnons du Bareuzai

Venez découvrir des traditions revisitées, un folklore stylisé, de la musique déjantée et une bonne ambiance toujours assurée.

**Licence à payer à l'animateur**



## EXPRESSION CORPORELLE

- **Éveil maternel** (de 4 à 5 ans): mercredi de 13h45 à 14h30
- **Initiation primaire** (de 6 à 8 ans): mercredi de 14h30 à 15h30

### • Élodie Baudson

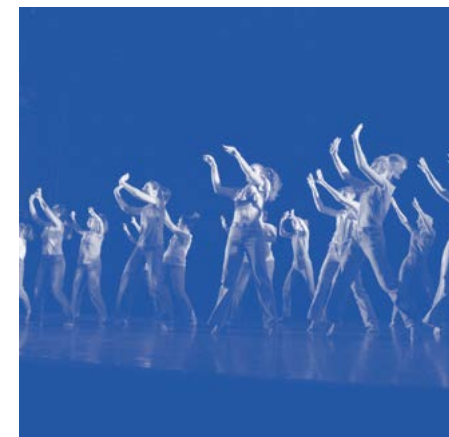
L'expression corporelle est un éveil à la danse et à la musique. Il participe au processus de développement global de l'enfant. Il se manifeste par une sensibilisation plutôt que par la seule acquisition de savoir-faire et prend en compte les autres découvertes et apprentissages de l'enfant.

## MODERN-JAZZ

- **Enfants** niveau primaire (de 8 à 10 ans): mercredi de 15h30 à 16h30
- **Adolescent 1** (de 11 à 13 ans): mercredi de 16h30 à 17h30
- **Adolescent 2** (de 14 à 17 ans): mercredi de 17h30 à 18h30
- **Adolescent 3** niveau avancé (15/20 ans) - faire un test avant inscription: vendredi de 18h30 à 19h45
- **Adulte débutant/ intermédiaire** en reprise (dès 18 ans): mardi de 18h30 à 19h45
- **Adulte intermédiaire** (dès 18 ans): mardi de 19h45 à 21h00
- **Adulte avancé** (dès 18 ans) - faire un test avant inscription: vendredi de 19h45 à 21h00

### • Élodie Baudson

Passerelle entre le vocabulaire classique et contemporain, la danse jazz allie harmonieusement les rythmes, le style et les techniques réputées inconciliables. Elle fait appel autant à la technique la plus exigeante qu'aux sentiments les plus authentiques. Dans ses cours, Élodie travaille l'énergie, la dynamique et la surprise sur différents rythmes. Tout en favorisant l'expression individuelle et le feeling.



# Art & Bien-Être

## PEINTURE – DESSIN

→ **À partir de 15 ans** : jeudi de 18h30 à 20h (à partir de 15 ans)

• **Christian Marcq**

Initiation dessin, peinture, acrylique, aquarelle, huile.

## PHOTOGRAPHIE

→ **À partir de 18 ans** : jeudi de 18h à 21h (à partir de 18 ans)

• **Jean-Yves Le Guyader, Charlène Cassin et Latifa Messaoudi**

Dans une ambiance conviviale, découvrez ou ré-découvrez le charme du noir et blanc ainsi que l'utilisation du numérique. Initiation ludique à la photographie argentique (labo noir et blanc) et numérique à travers la prise de vue en extérieur et en studio. Bénéficiez de l'accès libre au laboratoire de développement et de tirage noir et blanc aux horaires d'ouverture de la Maison Castelnaud.

## COUTURE

→ **Ouvert à tous** : lundi de 14h à 16h

• **Mina Taleb**

Que vous soyez débutant ou confirmé, venez découvrir la couture. Des cours sont programmés toute l'année.

Créations (sacs à main, tabliers, vêtements, décorations, etc.) et techniques (ourlet, patron, etc.) À vos fils et idées!

## DENTELLE AU FUSEAU\*

→ **Ouvert à tous** : vendredi de 14h à 17h

• **Catherine Mainsel**

Initiation à la passementerie, technique manuelle traditionnelle qui consiste à tisser à la main des pièces délicates telles que napperons, mouchoirs... ou de dentelle figurative. Aventure créative qui nécessite le passage par l'apprentissage des bases théoriques et de leur maîtrise.

## YOGA

→ **À partir de 15 ans** : lundi et jeudi de 19h30 à 21h

• **Gini Hulet et Cédric Mantéjna avec L'ADYB**

C'est un moment où l'on décide de se couper du quotidien pour se retrouver, se ressourcer et réhabiliter son corps avec beaucoup d'attention et de respect.

## KINÉSIOLOGIE

→ **Ouvert à tous**: mardi de 14h30 à 15h30

### • Christine Joubert

La kinésiologie est une approche globale qui vise à accompagner toute personne vers un meilleur équilibre, tant sur le plan mental, émotionnel, physique qu'énergétique. Elle intègre la vision de la médecine chinoise, à laquelle se sont ajoutés les apports de la psychologie, des neurosciences et de la physique quantique. Elle englobe un système de techniques qui utilisent le test musculaire pour mettre en lumière les déséquilibres et les blocages, le corps ayant gardé en mémoire tout ce que vous avez vécu.

Les grands domaines de la kinésiologie sont principalement la gestion du stress, l'équilibre émotionnel et relationnel et donc l'optimisation des compétences tant pour les enfants que pour les adultes.

## GYM ET RELAXATION

→ **Adulte - individuel**: vendredi (Gym Douce Adaptée) de 14h30 à 15h30\*

### • Hervé Legrand

→ **Seniors**: mardi (gym classique et douce) de 9h à 10h et 10h15 à 11h15 et vendredi (souplesse et relaxation) de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30.

**Renseignement des tarifs au près de l'OPAD (03 80 70 02 03)**

### • Véronique Chaffangeon avec L'OPAD

Ces activités combinent des exercices de gymnastique douce et de yoga, en y associant une technique de respiration adaptée afin de travailler son élasticité musculaire, et redonner aux muscles toute leur mobilité. Elle permet de diminuer les tensions tout en vous aidant à retrouver la sérénité et une sensation de bien-être.

\* Activités « BONUS »

# Arts Martiaux

## JIUJITSU « GRÉSILIEN »

→ **À partir de 15 ans**: mardi et vendredi de 19h à 21h

### • AbdelOuhed Saheb dit « Pépito » avec la Yoda Fight School

Le Jiu Jitsu Brésilien est un art martial dérivé des techniques du judo et du jujitsu qui développe l'art du combat au sol. Il se pratique en kimono.

## KENDO, LA VOIE DE L'ESCRIME JAPONAISE

→ **À partir de 15 ans**: lundi à Mirande de 18h à 20h15, mercredi à la Maison Castelnaud de 18h45 à 20h45 et jeudi à Mirande de 19h à 21h

### • Bernard Skulski et Didier Quesne

Héritier des techniques de combat des guerriers japonais et art martial majeur au Japon, sa pratique est animée de ce code d'honneur propre au samouraï appelé le Bushido.

**Licence à payer à l'animateur.**



## BATTODÔ, LA VOIE DU SABRE DÉGAINE

→ **À partir de 15 ans** : samedi de 9h à 10h

• **Lionel Putot**

Le battodô est l'art de la coupe à l'aide du sabre japonais. C'est un art rigoureux, mettant en œuvre tous les sens du corps humain et réclamant une grande concentration pour parvenir à une coupe nette. Il développe la coordination entre l'esprit, le corps et l'environnement ainsi que la vigilance et la perception des distances.

**Licence à payer à l'animateur.**

## IAÏDO, LA VOIE DU SABRE JAPONAIS

→ **À partir de 15 ans** : samedi de 10h à 11h

• **Lionel Putot**

Cet art martial japonais se pratique seul pour des raisons de sécurité. En effet, il se pratique avec un sabre : le Katana.

**Licence à payer à l'animateur.**

## JODO, LA VOIE DU BÂTON

→ **À partir de 15 ans** : samedi de 11h à 12h

• **Lionel Putot**

La voie du bâton, JO de 1,28m - diamètre de 24 mm. Le Jodo apprend à parer, contrer, dévier le Katana. Certaines techniques au JO (bâton). peuvent même tordre, voire briser une lame de Katana. La pratique du Jodo favorise la prise de conscience de son propre corps, développe les réflexes, sa condition physique musculaire et sa souplesse. Le Jodo entraîne aussi à une prise de décision rapide, une gestion de ses émotions.

**Licence à payer à l'animateur.**

# Sport

## ACTIVITÉS AQUATIQUES ET NATATION\*

→ **À partir de 16 ans** : mercredi de 18h30 à 20h, hors vacances scolaires

• **Quentin Fernandes & les stagiaires STAPS / CREPS.**

Apprentissage de techniques de nage ouvert à tous, non nageurs inclus. jeux aquatiques et exercices de secourisme à la piscine des Grésilles.

## GYM AQUATIQUE

→ **À partir de 18 ans** : mardi et jeudi de 13h45 à 14h45 et samedi (2 séances) de 10h00 à 11h00 et de 11h à 12h

• **Leonela genin et Côme Gueniffe**

Elle permet un travail harmonieux de tous les groupes musculaires et engendre une vraie détente. Cette activité aquatique est accessible à tous les adultes, que vous sachiez nager ou pas. Piscine des Grésilles.

## GYM – RENFORCEMENT MUSCULAIRE

→ **« Mon Quartier au Féminin »** : mercredi de 18h30 à 19h30

→ **À partir de 18 ans** : jeudi de 18h30 à 19h30

• **Marie-Christine Mathiron**

Au cours de séances avec appui musical, les activités proposées répondent aux objectifs suivants : souplesse, équilibre, renforcement musculaire et capacité cardio-respiratoire.

\* Activités « BONUS »

## FITNESS

→ **À partir de 18 ans** : jeudi de 19h30 à 20h30

• **Marie-Christine Mathiron**

Cours dynamiques permettant de sculpter et tonifier l'ensemble des muscles du corps. Le Fitness permet de travailler aussi bien l'aspect cardio-respiratoire et le renforcement musculaire que la souplesse.

## MUSCULATION

→ **Horaires hors vacances scolaires** : du lundi au vendredi de 14h à 20h

→ **Horaires durant les vacances scolaires** : du lundi au vendredi de 9h à 11h45 et de 14h à 18h15

• **Quentin Fernandes & les stagiaires STAPS / CREPS.**

La salle de sport de L'Essentiel-le est en utilisation libre pour ses adhérents de plus de 18 ans avec un encadrement et un accompagnement personnalisé à la demande. Pour les 16/17 ans, la présence d'un animateur sportif est indispensable.

## MARCHE NORDIQUE\*

→ **À partir de 18 ans** : un samedi par mois de 9h à 12h et nocturne en hiver

• **Quentin Fernandes, Hervé Legrand & les stagiaires STAPS / CREPS.**

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour le bien-être physique et mental. Elle permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps. Elle est également un excellent moyen de lutter contre le stress. Souvent pratiquée en groupe, la marche nordique comporte aussi un aspect relationnel et social important.

## STREET WORKOUT\*

→ **À partir de 16 ans** : mercredi à partir de 16h30 jusqu'à 18h30 principalement sur le spot d'Épirey

• **Quentin Fernandes & les stagiaires STAPS / CREPS.**

Venez vous dépenser en extérieur avec différents exercices gymniques avec et sans matériel sous forme de circuit training afin de travailler l'ensemble du corps.



## STAGES

Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour être informés de toutes les activités qui vous seront proposées ponctuellement, activités découvertes ou sous forme de stages.

\* Activités « BONUS »



# Petite Enfance

## BÉBÉS NAGEURS

**PISCINE DES GRÉSILLES  
ou DE LA FONTAINE D'OUCHE**

- **De 6 à 12 mois**: samedi de 8h à 8h30
- **De 13 mois à 2 ans**: samedi de 8h30 à 9h00
- **3 ans**: samedi de 9h à 9h30
- **4 ans et plus**: samedi de 9h30 à 10h



**Aaron Amaning, Manel Benzina, Manon Perret, Bertille Luque, Côme Gueniffey, Aurore Lasnier, Antoine Villetard et Quentin Fernandes.**

Cette activité familiale est l'occasion de partager un moment privilégié avec votre enfant. Elle est encadrée par des animateurs qui vous proposeront des situations ludiques en utilisant du matériel adapté à l'âge et au rythme de votre enfant.

## GYM PARENT(S) & ENFANT(S)

- **De 8 mois à 2 ans**: mercredi de 9h30 à 10h30
- **De 2 à 4 ans**: mercredi de 16h15 à 17h15 et de 17h30 à 18h30

• **Antoine Villetard**

Au cours de séances ludiques les jeunes enfants de 8 mois à 4 ans sont accueillis avec pour but de favoriser leur éveil psychomoteur par le jeu, le mouvement, le rythme et la rencontre avec les autres.



**Toute activité nécessite une adhésion de 4€ à l'année scolaire.**

L'Essentiel-le est une association régie par la loi 1901. Comme dans toute association, l'adhésion est obligatoire pour pratiquer une activité. Les inscriptions aux activités se font à l'accueil, pour l'année entière. Aucune inscription ne sera acceptée sans règlement de la cotisation de l'activité et de l'adhésion à l'association. Des facilités de paiement existent. Renseignez-vous aux accueils de L'Essentiel-le.

Adhésion  
et tarifs

# TARIFS PAR ACTIVITÉ

## ACCUEIL JEUNES

Accueil Jeunes	A	B	C	D	E	F
Dijon	20€	23€	27€	32€	34€	36€
Hors Dijon	23€	27€	32€	34€	41€	42€

**Séjours:** tarification variable en fonction du coût global (tarification adaptée)

## Développement Social et Local (DSL)

- **Carte K-WA:** 5€ les 10 boissons ou 2€ les 4 boissons
- **La Kantine:** Menu entrée / plat / dessert au tarif unique de 6€
- **Bricothèk:** Prêt matériel caution en fonction des revenus
- **Ludothèque:** Gratuit sur place et jusqu'à 5 jeux d'emprunt

## « MON QUARTIER AU FÉMININ »

MQF	A	B	C	D	E	F
Dijon	20€	23€	27€	32€	34€	36€
Hors Dijon	23€	27€	32€	34€	41€	42€

### Tarifs supplémentaires:

- **Cours de gymnastique:** 20€ pour un cours hebdomadaire.
- **Salle de sport:** 17€ l'année.
- **Sortie/ week-end/ séjours:** tarification variable en fonction du coût global (tarification adaptée)

## FAMILLES – SENIORS

- **Accompagnement à la scolarité (CLAS):** 15€ par trimestre et enfant, gratuité à partir du 3<sup>e</sup> enfant.
- **Repas adultes-seniors** des jeudis: 8€
- **Sortie - week-end - séjours:** tarification variable en fonction du coût global (tarification adaptée)

## ACTIVITÉS « BONUS »

Ces activités nécessitent au moins une adhésion à L'Essentiel-le.

- **Marche Nordique**
- **Trompette - Trombone avec l'ODB**
- **Jeu d'échecs**
- **Activités aquatiques et natation**
- **Atelier percussions orientales**
- **Dentelle aux fuseaux**
- **Gym Douce Adaptée**

## STAGES

Tarification adaptée aux différents stages, prix indiqués à l'accueil avant les inscriptions.

# TABLEAU DES TARIFS APT

Catégories	Grille tarifaire	A		B		C		D		E		F		
		DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	
Culture et Musique	Théâtre Junior	132	158	155	185	192	228	224	267	238	284	251	300	
	Guitare	179	215	209	249	254	306	301	360	318	380	333	400	
	Piano													
Linguistique														
		collectif	215	258	252	304	309	369	362	434	382	460	405	485
		individuel	270	324	318	381	387	460	462	550	488	573	505	606
	Arabe	enfants	88	106	104	125	125	150	147	175	156	190	168	201
	adultes	105	125	122	146	148	177	176	213	188	224	199	239	
	Français	20€ à l'année												
Danse	Claquettes Américaines	dès 12 ans	113	124	130	142	147	161	164	180	182	201	201	220
		adultes	137	164	159	193	197	235	232	277	245	291	259	311
	Danse Folklorique		20€ à l'année											
	Expression Corporelle		113	124	130	142	147	161	164	180	182	201	201	220
Modern-Jazz	enfants	113	124	130	142	147	161	164	180	182	201	201	220	
	adultes	131	157	152	180	186	222	220	265	233	280	247	296	
Art & Bien-Être	Peinture - Dessin		150	160	180	190	220	230	260	270	290	300	320	330
	Photographie		64	78	78	92	92	106	106	120	120	134	134	149
	Couture		80€ à l'année											
	Yoga		150	180	170	200	190	225	210	245	220	260	230	270
	Kinésiologie		46€ à l'année											

# TABLEAU DES TARIFS APT

Catégories	Grille tarifaire	A		B		C		D		E		F			
		DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT		
Arts Martiaux	Jiujitsu « Grésillien »	100€ à l'année													
	Kendo	15-17 ans		61	64	64	68	68	74	73	75	77	82	79	83
		adultes		81	87	85	93	93	103	103	113	106	117	109	122
	Battodô - Iaïdo - Jodo			60	71	69	84	85	101	101	119	106	126	111	133
Sport	Gym Aquatique			126	151	146	176	179	215	212	255	224	267	238	282
	Renforcement Musculaire			88	106	104	125	125	150	147	175	156	190	168	201
	Fitness			105	125	122	146	148	177	176	213	188	224	199	239
	Musculation			46€ à l'année											
Petite Enfance	Bébés	1 enfant		66	80	76	92	94	113	111	133	117	140	124	147
	Nageurs	2 enfants		113	135	132	158	160	194	192	229	202	242	214	254
		3 enfants		144	173	169	203	206	246	242	289	257	309	270	324
	Gym Parent(s) & Enfant(s)			109	130	127	152	154	186	183	221	197	235	206	248

# CALCULER VOTRE QUOTIENT FAMILIAL

## MÉTHODE DE CALCUL

- 1 - Prendre le montant des revenus déclarés en 2022, y compris fonciers et/ou financiers.
- 2 - Diviser par le nombre de parts du foyer fiscal, pour avoir votre le QUOTIENT de référence.
- 3 - Trouver votre tarif (A,B,C, D, E ou F) parmi les 6 tranches.
- 4 - Enfin, il suffit de vous reporter au tableau de l'activité de votre choix pour connaître le tarif correspondant.

## TARIFS TRANCHES

- A** jusqu'à 9 000
- B** de 9 001 à 13 000
- C** 13 001 à 17 000
- D** 17 001 à 23 000
- E** 23 001 à 30 000
- F** 30 000 et +

**Vous bénéficiez d'une réduction de 30% à partir de la 2<sup>e</sup> activité pratiquée** au sein du même foyer fiscal (réduction appliquée sur le tarif de l'activité la moins chère). Cette réduction ne concerne pas les activités suivantes: les bébés - nageurs, le dessin/ peinture, le yoga, la musculation, les activités de MQF, les activités multi-sports, la marche nordique et les stages.

**Les tarifs sont calculés pour un minimum de 30 séances sur l'année.**

L'adhésion à l'Essentiel-le est valable dans toutes les MJC des quartiers de Dijon: Bourroches, Maison Maladière, Montchapet et Fontaine d'Ouche (Maison Phare).





# Contacts

## Maison Castelnau

11 rue Castelnau, 21000 Dijon

Téléphone : 03 80 71 55 24

## Espace York

33 boulevard des Martyrs

de la Résistance, 21000 Dijon

Téléphone : 03 80 73 51 09

## Espace Galilée

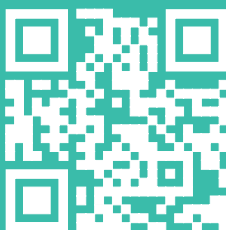
6 place Galilée, 21000 Dijon

Mail : [contact@lessentiel-le.fr](mailto:contact@lessentiel-le.fr)

Site internet : [lessentiel-le.fr](http://lessentiel-le.fr)



*Toute l'actualité  
sur nos réseaux sociaux  
et notre site!*



L'Essentiel-le