

ACTIVITÉS
2024-25

au quartier
des Grésilles



L'Essentiel-le



MAISON D'ÉDUCATION POPULAIRE

L'Essentiel-le

Édito

Pour cette nouvelle année, L'Essentiel-le œuvre, encore et toujours pour la diversité et l'inclusivité de son accueil, mais aussi de ses animations. La saison 2024/2025 sera guidée par les liens qui unissent nos différents pôles et leurs adhérents.

Nous croyons aux pouvoirs et aux bénéfices d'une diversité des groupes, que cela soit par l'âge, le genre ou les centres d'intérêts. Dans un monde où l'individualisme prône, L'Essentiel-le restera solidaire et populaire pour tous.

La maison d'éducation populaire des Grésilles, est et sera, comme son nom l'indique, un lieu de vie, de partage, d'apprentissage et de rires. Nos portes et nos fenêtres resteront ouvertes même sous la pluie et nos roues, nous mèneront jusqu'à vous.

L'équipe de L'Essentiel-le

« JE NE VEUX PAS QUE MA MAISON SOIT MURÉE DE TOUTES PARTS, NI MES FENÊTRES BOUCHÉES, MAIS QU'Y CIRCULE LIBREMENT LA BRISE QUE M'APPORTENT LES CULTURES DE TOUS LES PAYS. »

MAHATMA GANDHI



Sommaire

L'Essentiel-le p.6

Communication, Accueil et Contact p.8

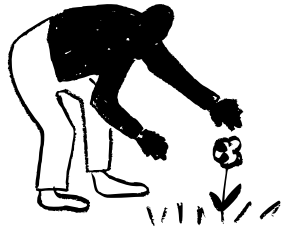
Pôle Jeunesse p.12

Pôle Famille
et Intergénérationnel p.14

Pôle Animations Sociales
et Culturelles p.16

Pôle Activités Pour Tous p.20

Adhésion et tarifs p.32



L'Essentiel-le

L'Essentiel-le, Maison d'Éducation Populaire (MJC - Centre Social), du quartier des Grésilles sur Dijon propose des activités socioculturelles et sportives pour tous. Les familles, les enfants, la jeunesse, les seniors... tout le monde est le bienvenu pour participer à nos actions au sein de nos locaux et à nos ateliers de rue.

L'ÉQUIPE

Direction

Directrice: Caroline MEFFE
Les Adjoints: Sandrine PILLOT
et Quentin FERNANDES.

Pôle Accueil et Communication

Animatrice d'Accueil et Assistante Administrative: Florence SEGUIN
Animatrice d'Accueil et Comptabilité interne: Arminda DAHRI
Animatrice en Communication: Marine DAUTRICHE

Pôle Jeunesse

Référent: Safi GHORZI
Animateurs: Sonia RHANNAOUI
Ayoub AFFAN et Khalid DRISSI
EL BOUZAI

Pôle Famille

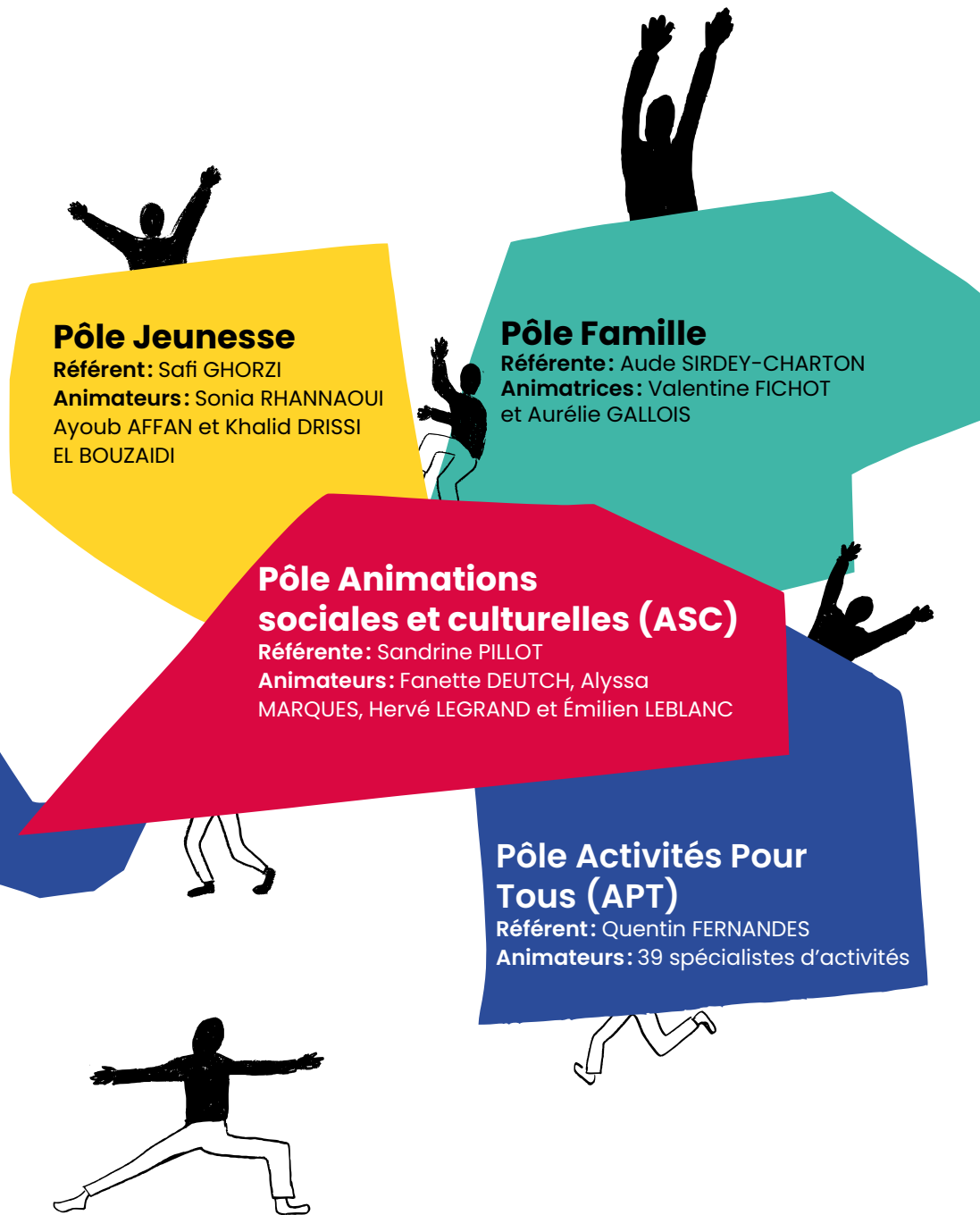
Référente: Aude SIRDEY-CHARTON
Animatrices: Valentine FICHOT
et Aurélie GALLOIS

Pôle Animations sociales et culturelles (ASC)

Référente: Sandrine PILLOT
Animateurs: Fanette DEUTCH, Alyssa MARQUES, Hervé LEGRAND et Émilien LEBLANC

Pôle Activités Pour Tous (APT)

Référent: Quentin FERNANDES
Animateurs: 39 spécialistes d'activités



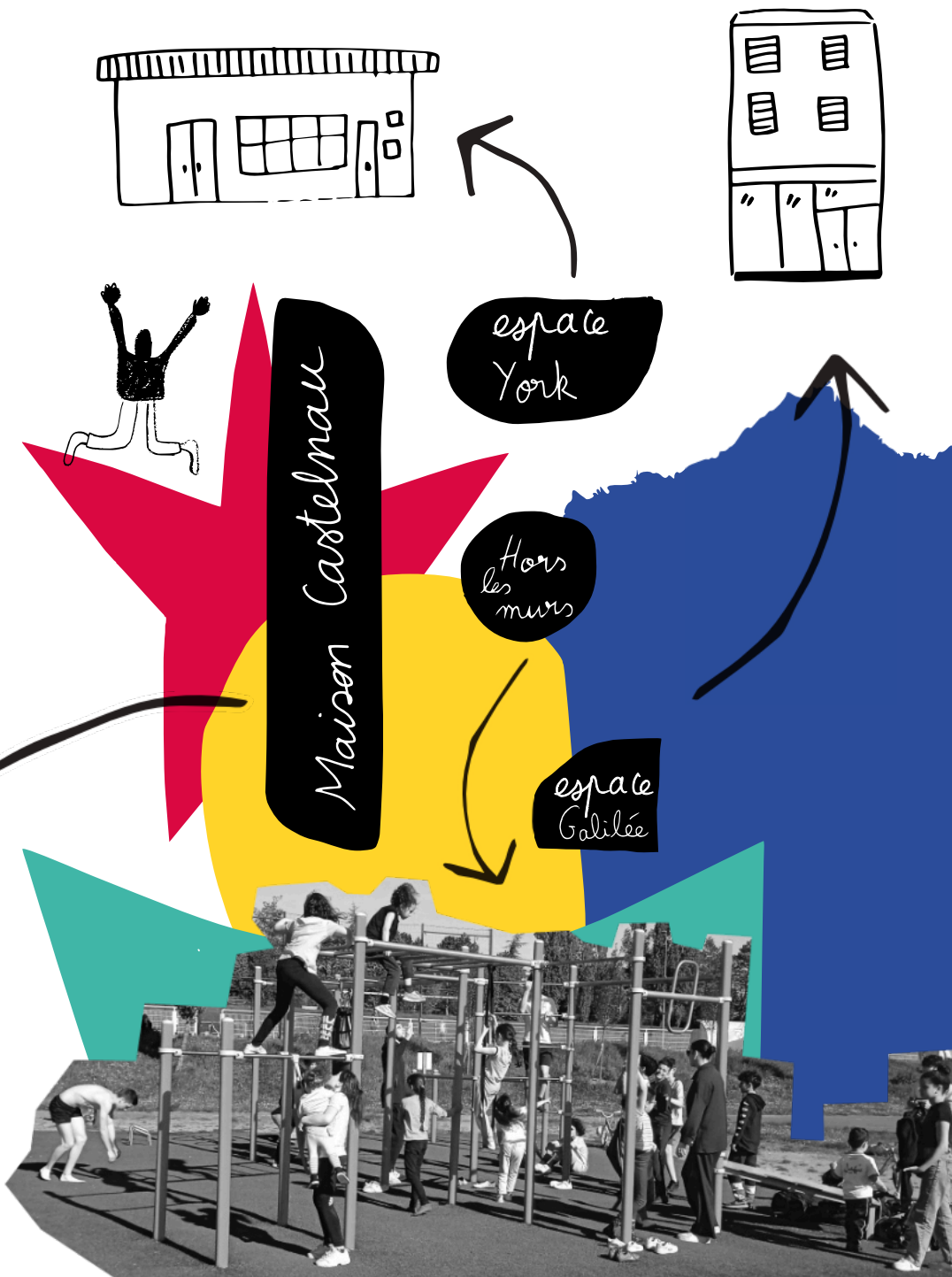
Communication Accueil et Contact

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.

LÉGENDE DE COMMUNICATION

-  Pôle Jeunesse
-  Pôle Animations sociales et culturelles (ASC)
-  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 **Téléphone:** 03 80 71 55 24

Adresse: 11 rue Castelnau, 21000 DIJON

espace York

Cette deuxième annexe de L'Essentiel-le vous propose principalement le service ludothèque, des animations et des soirées jeux.

Horaires d'ouverture en période scolaire:

Du mardi au samedi (9h-12h / 14h-18h)

Horaires d'ouverture en période de vacances scolaires:

Du lundi au vendredi (9h-12h / 14h-18h)

Téléphone: 07 50 55 82 60

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

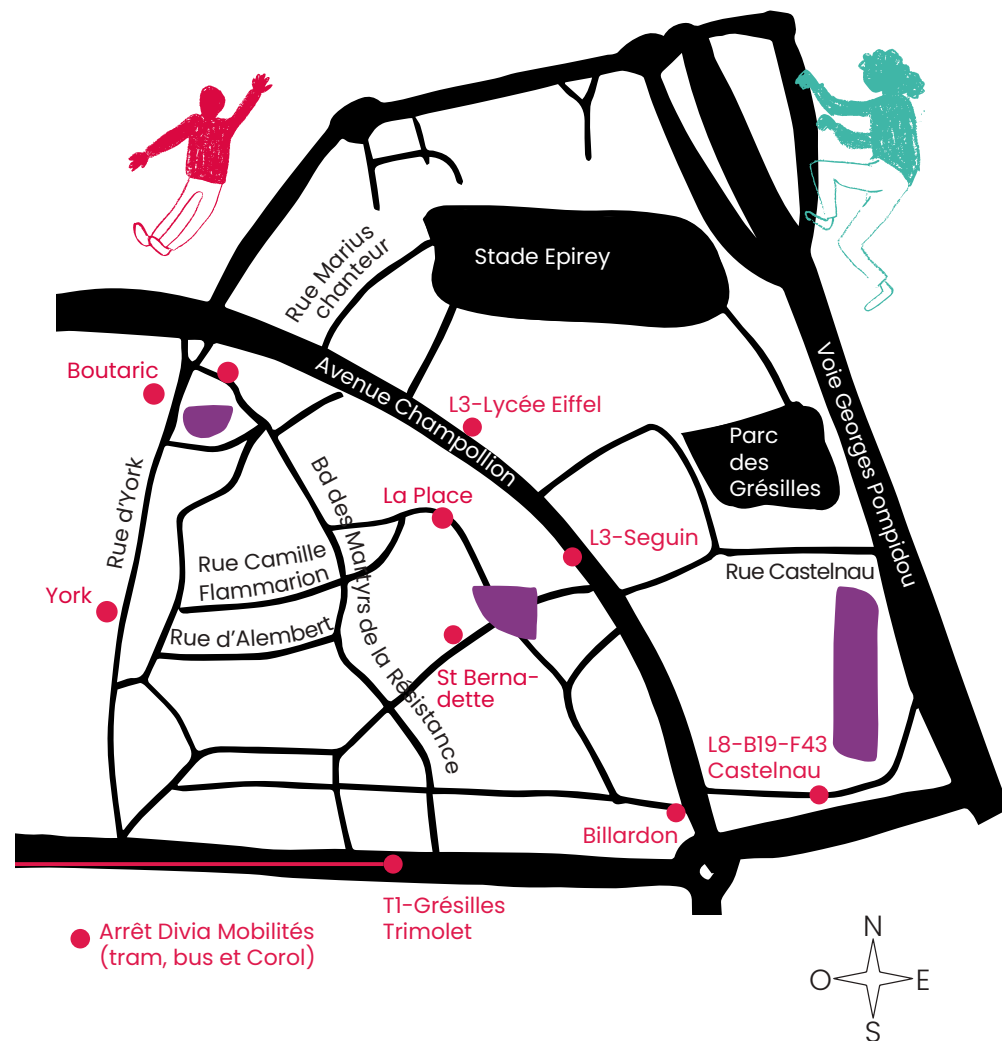
Annexe de L'Essentiel-le, espace d'accueil et d'animations

Horaires d'ouverture: Jeudi et samedi* (10h-12h)

Adresse: 6 place Galilée, 21000 DIJON

**Ces horaires évoluent en fonction de la programmation des activités. Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour être informés.*

espace Galilée



Accessibilité



Accessible
aux personnes
à mobilité réduite

Bus:

L8, B19 et F43 – Arrêt Castelnau
L3 – Arrêt Seguin
COROL – Arrêt Billardon,
Laplace et Boutaric

Tram: T1 – Arrêt Grésilles Trimolet

Notre actualité

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



L'Essentiel-le



@l-essentiel-le



Pôle Jeunesse

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. Et les initiatives collectives ou individuelles sont privilégiées dans l'organisation de la programmation.

L'ACCUEIL JEUNES PROJETS (11-17 ET 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 de 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.



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

★ **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.

★ **Espace Pluriel-le**: participation avec le pôle ASC aux actions de jardinage, bricolage (création de jeux et de mobiliers de jardin en palettes) et à l'Atelier du vélo (auto-réparation).



★ **Ludik'Bar « Hors Les Murs »**: 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.

★ **La Press'Essentiel-le**: interviews filmées, prises de vues, montages vidéos, ateliers radio, micro-trottoirs, articles de presse, etc.

★ **Projets ponctuels**: différents projets à dimension culturelle sportive ou artistique.

Les sorties (bowling, nature, spectacles, musées, concerts, rencontres sportives, 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, généralement organisées par et pour les jeunes (gaming, cinéma, repas partagé, sorties sportives, etc.).

Les séjours sont construits de la même manière sous différentes thématiques.

Les programmes, vacances et inter-vacances, sont disponibles à l'accueil de L'Essentiel-Le ainsi qu'auprès des animateurs.

SORTIES, SOIRÉES ET SÉJOURS

Des sorties, soirées et séjours sont organisés avec la **participation active des jeunes** et régulièrement partagés avec d'autres structures.

CONDITIONS D'ACCÈS

- ★ À partir de l'entrée en 6^e
- ★ Dossier adhérent complet et réglé avec le dernier avis d'imposition
- ★ Carnet de santé ou certificat de vaccinations + PAI / certificat médical si pathologies
- ★ Pièce d'identité
- ★ Attestation d'assurance responsabilité civile

Contact: Safi GHORZI -
s.ghorzi@lessentiel-lefr

Voir adhésion et tarifs page 32



PÔLE Famille ET intergénérationnel

Le pôle famille 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.

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

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

Date de début : 07 octobre 2024

CLAS élémentaire :

Accueil : Lundi, mardi, jeudi et vendredi 16h05 à 17h30

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

CLAS Collège-Lycée :

Accueil : Lundi, mardi, jeudi et vendredi 17h15 à 19h15

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

LA PARENTHÈQUE

La Parenthèque est un **réseau de partenaires** qui se réunit pour travailler ensemble sur des projets à développer sur le territoire.

Les partenaires du quartier des Grésilles ont mis en place depuis maintenant 2 ans des **cafés familles** : pour échanger, parler, se questionner, se renseigner, se conseiller ENTRE PARENTS avec la présence de professionnels des Grésilles.

Vous êtes parents et vous avez des envies, des idées, n'hésitez pas à nous communiquer vos choix de thèmes.



ANIMATIONS PARENTS-ENFANTS

L'Essentiel-le vous propose toute l'année des animations (**ateliers créatifs, ateliers ludothèque, autour du livre, grand jeux...**) à destination des parents et des enfants, pendant et hors vacances scolaires.

L'ensemble de ces animations peuvent se dérouler dans les différents locaux de L'Essentiel-le (Maison Castelnau, Espace Galilée et Espace York) et Hors Les Murs (parc des Grésilles, stade Epirey...)

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 toute 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.

Les sorties sont le plus souvent à la journée sur inscription et places limitées.



ADULTES - SENIORS

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

Une fois par mois : les jeudis à partir de 11h45.

Gym douce : Une séance par semaine de gym adaptée

le vendredi après-midi de 14h30 à 15h30 animé par Hervé

Venez partager un moment convivial avec les habitants du quartier des Grésilles !

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

VOIR ADHÉSION ET TARIFS PAGE 32



PÔLE Animations SOCIALES ET Culturelles

Le pôle ASC 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.

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. Les savoirs-faire et les connaissances s'y partagent autour d'un café, d'un thé ou de boissons fraîches: **pause détente, débats, rencontres amicales, jeux, ateliers numériques, de réparations, presse, etc.**

La programmation du K-WA est réalisée de manière participative et est disponible dans notre programmation inter-vacances. 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, à l'Espace Galilée et au 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 rencontres sont organisés en parallèle des expositions.

Contact : Marine DAUTRICHE -
m.dautriche@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. La Kantine est sur inscription, 6 € le repas (entrée, plat et dessert).

L'ESPACE PLURIEL-LE

L'extérieur et l'intérieur de cet espace ont été co-construits avec une trentaine d'habitants. La façade du garage a été réalisée en chantier participatif avec les artistes d'art urbain Manu et Drika, ainsi que les adhérents de l'accueil jeunes. Et l'autre façade a été faite par 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. La liste des outils est disponible auprès de l'animateur et bientôt en ligne.
- **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.



- **Le Kiwi :** le potager de l'Essentiel-le inauguré et renommé 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 savoirs-faire. Venez planter, récolter puis cuisiner et conserver légumes et aromates avec nous !
- **La boîte à dons :** armoire 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.
- **L'accueil d'artistes et artisans en résidence.**
- **Concerts, animations et spectacles au jardin.**



« MON QUARTIER AU FÉMININ » (MQF)

Projet à dimension humaine, lieu de rencontres, 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. Échanges et débats sont mis en place en parallèle de ces sorties. Une fois par an, un séjour est organisé par les adhérentes de MQF.
- **Ateliers:** créatifs, de nutrition, DIY («Do It Yourself: fais-le toi-même»), ateliers d'écriture, etc.
- **Activités sportives régulières et variées** (marche nordique, musculation, etc.)

SERVICE LUDOTHEQUE: ESPACE YORK

L'Essentiel-le propose l'emprunt de plus de 3500 jeux de société et jouets, jeux géants en bois ainsi qu'un espace de motricité et de socialisation de 0 à 100 ans. **Les jeux et jouets peuvent être empruntés pour une durée de 4 semaines** et les jeux géants pour une durée de deux semaines (sous réservation). **Le jeu sur place est gratuit et ouvert à tous** (les enfants de moins de 15 ans doivent être accompagnés d'un adulte ou avoir une autorisation parentale entre 12 et 15 ans). Pour les groupes de plus de 10 personnes (crèches, micro-crèche, écoles, associations, etc.) il faut réserver un créneau par téléphone.

L'Espace York propose également divers animations: **ateliers créatifs, ateliers pour les tout-petits, ateliers de motricité, soirées jeux de société et jeux de rôles.** Ces activités sont disponibles dans notre programmation vacances et inter-vacances.



AIDANT - NUMÉRIQUE

Un accompagnement individuel est proposé les **mardis de 16h à 18h**, pour les démarches numériques de niveau 1 (création d'adresse mail, prise de rendez-vous, dossier administratif, etc.)

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, Fête de l'été, etc.
- **Sport:** Street Work Out, marche nordique, Street Ball, athlétisme. initiations-découvertes et perfectionnement, etc.

Contact: Sandrine PILLOT -
s.pillot@lessentiel-le.fr

VOIR ADHÉSION ET TARIFS PAGE 32



Pôle ACTIVITÉS POUR tous

Le pôle APT propose une grande variété d'activités ouvertes à tous, des activités physiques et sportives, culturelles, artistiques et de bien-être pour toutes les tranches d'âges.

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.

MUSIQUE & CULTURE P.22

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

LINGUISTIQUE P.24

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



DANSE P.25

- Claquettes américaines (dès 12 ans)
- Danse Folklorique Stylisée (dès 15 ans)

ART & BIEN-ÊTRE P.25

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



ARTS MARTIAUX (DÈS 15 ANS) P.27

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

SPORT (DÈS 16 ANS) P.28

- Activités aquatiques et natation*
- Gym Aquatique
- Gym – Renforcement musculaire
- Cardio Mix
- Musculation
- Marche Nordique*
- Street WorkOut *
- Stages



PETITE ENFANCE P.31

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

Certaines activités peuvent s'ajouter au cours de l'année.

* Activités «BONUS» nécessitent que l'adhésion à L'Essentiel-le.

VOIR ADHÉSION ET TARIFS PAGE 34

MUSIQUE & CULTURE

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.

PERCUSSIONS ORIENTALES*

- À partir de 8 ans (débutants): vendredi de 18h30 à 19h45
- Initiés: de 19h45 à 21h15

• **Ayoub AFFAN et 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.

TROMPETTE - TROMBONE*

- Niveau débutants de 8 à 12 ans scolarisés aux Grésilles: mardi de 17h à 18h
- Pour les 2e 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'emmener chez soi (mise à disposition gratuite de l'instrument pendant un an).



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!

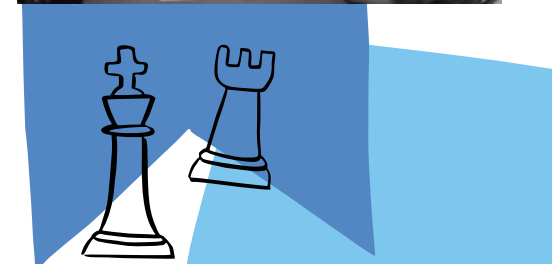


JEU D'ÉCHECS*

- 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).



* Activités «BONUS»

LINGUISTIQUE

ARABE

- Enfants pour débutants et intermédiaires (de 7 à 15 ans) : mercredi de 13h30 à 15h (1^{er} groupe) et 15h à 16h30 (2^e groupe)

• 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.

- Adultes : le premier mercredi du mois de 18h15 à 20h15.

• Mustapha FAHLI

Café polyglotte avec la langue arabe comme fil conducteur... Conversation en langue arabe et d'autres langues français anglais... sur un thème concernant la culture et la langue arabe : musique, littérature, poésies, cuisine, ... le tout dans une ambiance conviviale autour d'un thé, gâteaux, plats partagés...

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.

- À partir de 18 ans : lundi, mardi et jeudi de 14h à 17h

• animateurs du CESAM, inscription auprès du CESAM 03 80 73 91 40

Les Ateliers Sociolinguistiques (ASL) sont destinés aux personnes d'origine étrangère. L'objectif des ASL est de vous permettre de mieux communiquer à l'oral et à l'écrit / vous donner des clés de compréhension de la société française / vous informer sur l'accès à vos droits en matière de logement, santé, retraite, loisirs et insertion professionnelle, etc.



DANSE

DANSE FOLKLORIQUE STYLISÉE

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

• Laëtitia SAILLARD avec l'association les Compagnons du Bareuzai. Renseignement des tarifs auprès de cette association.

Venez découvrir des traditions revisitées, un folklore stylisé, de la musique déjantée et une bonne ambiance toujours assurée. Licence à payer à l'animateur

CLAQUETTES AMÉRICAINES

- Débutants : lundi et mardi 20h à 21h
- Niveau 2 : mardi 19h à 20h
- Niveau 3 (avancé) : lundi 19h à 20h

• 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).

* Activités «BONUS»

ART & BIEN-ÊTRE

PEINTURE - DESSIN

- Dans le cadre du PRE : lundi et vendredi de 16h30 à 18h à la Maison Castelnaud et mardi de 17h à 18h à l'Espace Galilée

• Matthieu LOUVRIER de Laure et Amon

Initiation dessin, peinture, acrylique, aquarelle, huile.

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 propre qui consiste à tisser à la main des pièces délicates telles que napperons, mouchoirs... ou de dentelles figuratives. Aventure créative qui nécessite le passage par l'apprentissage des bases théoriques et de leur maîtrise.

ART & BIEN-ÊTRE

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 auprès 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.

KINÉSIOLOGIE

■ Ouvert à tous: mardi de 14h30 à 15h30

• **Christine JOUBERT**

La kinésiologie est une méthode douce basée sur les principes de la médecine chinoise. Cette activité vous permet donc de prendre soin de vous libérer votre stress et optimiser vos capacités. Les outils utilisés sont des mouvements de «Brain Gym» des respirations, des auto-massages, de la gymnastique, pour les yeux, des exercices simples et variés facilitant la circulation de l'énergie, la détente et le mieux être dans sa globalité.

YOGA

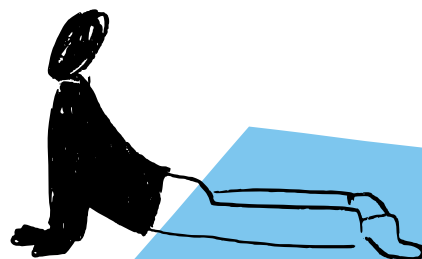
■ À partir de 15 ans: lundi de 19h15 à 20h45

• **Gini HULET**

L'art du yoga transmet le retour à «l'essentiel» sur ce chemin qui est «la Vie».

C'est à travers:

L'action en présence, l'observation et la conscientisation que le yoga nous enseigne à vivre l'expérience du calme, de l'espace, de la stabilité, de la force, de la concentration, du relâchement, de la fluidité, à travers le travail sur le corps physique; sur la respiration adaptée, sur la concentration, sur le contrôle du mental et la relaxation avec des répercussions à bien des niveaux, tant internes qu'externes. Au fur et à mesure des séances, la répétition des pratiques proposées permet de renforcer et d'ancrer ces qualités qui deviennent naturellement des ressources au maintien de notre équilibre au quotidien.



ARTS MARTIAUX

JIU-JITSU «GRÉSILIE»

■ À partir de 15 ans: lundi, mardi (Gi), jeudi (No-Gi), vendredi (prépa physique- compétiteurs) de 19h à 21h

• **Avec l'association «Grizzly Factory» et par Abdelouhed SAHEB dit «Pépito»** (ceinture noire de JJB et de Judo, Champion de France CFJJJB et Champion d'Europe IBJJF)
Renseignement des tarifs auprès du club

La Grizzly Factory est la première école de Jiu-Jitsu Brésilien situé à Dijon même. Nous acceptons débutants comme compétiteurs dans nos cours, la bonne humeur et la rigueur sont les maîtres mots de notre club. Venez essayer le JJB, nous vous attendons nombreux !

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.



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.

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.

ARTS MARTIAUX

KENDO, LA VOIE DE L'ESCRIME JAPONAISE

- À partir de 15 ans: lundi à Mirande de 18h à 20h15, mercredi à la Maison Castelnau 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.



SPORT

MUSCULATION

Hors vacances scolaires:

- Musculation au Féminin: Vendredi matin (9h-12h)
- Musculation seniors: mercredi (9h-12h)
- Musculation adaptée: Jeudi (10h-12h) (hors vacances scolaires)

HORAIRES SALLE DE 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.

STREET WORKOUT*

- À partir de 16 ans: mercredi à partir de 16h30 jusqu'à 18h30 principalement sur le spot d'Epirey

• **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.

* Activités «BONUS»

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 10h45 et de 10h45 à 11h30.

• **Leonela GENIN et Dorien EKAM**

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**

Cours en musique avec des exercices qui permettent de renforcer l'ensemble de vos muscles: le dos, les abdos, les jambes, les bras, le haut du corps... cette pratique présente de nombreux avantages pour la santé et la condition physique, on améliore sa posture, sa stabilité et la résistance globale de son corps. Chaque cours est spécifique on peut travailler individuellement, en groupe, en ateliers, avec ou sans matériel.

SPORT

CARDIO MIX

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

• **Marie-Christine MATHIRON**

Le cardio mix est une activité sportive dynamique et intense qui combine des mouvements cardiovasculaires et de renforcements musculaires en utilisant des mouvements inspirés de différentes disciplines. Chaque semaine le cours est spécifique, travail individuel, ou cardio training, ou HIIT, avec ou sans matériel. Le cardio mix offre une séance entraînement complète.

Alors prêt à relever le défi ?

LADIES BOXING*

Adulte: lundi de 17h30 à 19h

• **Ibrahim et Najib Fettar de MK Sport**

Rendez-vous sportifs entre femmes de tout niveaux de pratique. Vous êtes toutes les bienvenues pour apprendre différentes techniques ou vous perfectionner et faire du cardio tout en partageant un temps convivial.

MARCHE NORDIQUE*

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

• **Quentin FERNANDES, les stagiaires STAPS / CREPS et certains partenaires**

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.

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.



PETITE ENFANCE

BÉBÉS NAGEURS

PISCINE DES GRÉSILLES
et DE LA FONTAINE D'OUICHE

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

• **Aurore LASNIER, Antoine VILLETARD, Juliane LACHOT, Ève GENTIL, Louise BERLIAT, Julie FRIER, Fanny DESCOMBES, Alice BARON 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 10h45 à 11h45 et de 17h30 à 18h30h

Découverte tous âges: mercredi de 15h à 17h à l'Espace York

• **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.



Adhésion et tarifs

TARIFS PAR ACTIVITÉ

Toute activité nécessite une adhésion à L'Essentiel-le de 4 €.

ACCUEIL JEUNES

Accueil Jeunes	A	B	C	D	E	F
Dijon	21€	24€	28€	33€	35€	37€
Hors Dijon	24€	28€	33€	35€	42€	43€

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

FAMILLES - SENIORS

Accompagnement à la scolarité (CLAS) : CLAS collège-lycée (gratuit avec adhésion à L'Essentiel-le), CLAS élémentaire (gratuit sans adhésion)

Sorties famille et Repas adultes-seniors du jeudi : tarification variable en fonction du coût global (tarification adaptée)



ANIMATIONS SOCIALES ET CULTURELLES (ASC)

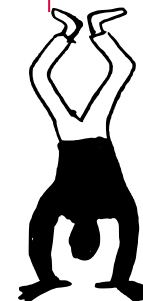
- Carte K-WA :** 5 € les 10 boissons ou 2 € les 4 boissons
- La Kantine :** Menu entrée / plat / dessert au tarif unique de 6 €
- Bricothèk :** Prêt matériel caution en fonction des revenus
- Ludothèque :** Jeu sur place gratuit (sans adhésion) et jusqu'à 5 jeux d'emprunt (avec adhésion)

« MON QUARTIER AU FÉMININ »

MQF	A	B	C	D	E	F
Dijon	21€	24€	28€	33€	35€	37€
Hors Dijon	24€	26€	33€	35€	42€	43€

Tarifs supplémentaires :

- Renforcement musculaire :** 21 € pour un cours hebdomadaire.
- Salle de sport :** 18 € l'année.
- Sortie/ week-end/ séjours :** tarification variable en fonction du coût global (tarification adaptée)



TABLEAUX DES TARIFS APT

MUSIQUE & CULTURE

Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT
Théâtre Junior	136	163	160	191	198	235	231	275	245	293	259	309
Guitare	184	221	215	257	262	315	310	371	328	191	343	412

LINGUISTIQUE

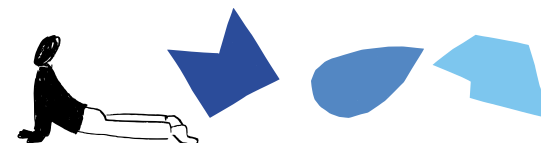
Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT
Arabe <i>enfants</i>	91	109	107	129	129	155	151	180	161	196	173	207
<i>adultes</i>	108	129	126	150	152	182	181	219	194	231	205	246
Français	21 € à l'année											

DANSE

Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT
Claquettes Américaines <i>dès 12 ans</i>	116	128	134	146	151	166	169	185	187	207	207	227
<i>Adultes</i>	141	169	164	199	203	242	239	285	252	300	267	320



ART & BIEN-ÊTRE



Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT
Couture	82 € à l'année											
Yoga	155	185	196	232	196	232	216	252	227	268	237	278
Kinésiologie	47 € à l'année											

ARTS MARTIAUX

Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT
Kendo <i>15-17 ans</i>	63	66	66	70	70	76	75	77	79	84	81	85
<i>Adultes</i>	83	89	87	96	96	106	106	116	109	121	112	126
Battodô - Iaido - Jodo	62	73	71	87	88	104	104	123	109	130	114	137

SPORT

Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT
Gym Aquatique	130	155	150	181	184	221	218	263	231	275	245	290
Renforcement Musculaire	91	109	107	129	129	155	151	180	161	196	173	207
Cardio Mix	108	129	126	150	152	182	181	219	194	231	205	246
Musculation	47 € à l'année											

PETITE ENFANCE

Activités	A		B		C		D		E		F	
	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT	DIJ	EXT
Bébés nageurs												
1 enfant	68	91	78	95	97	116	114	137	121	144	128	151
2 enfants	116	139	136	163	165	200	198	236	208	249	220	262
3 enfants	148	178	174	209	212	253	249	298	265	318	278	334
Gym Parent(s) & Enfant(s)	112	134	131	157	159	192	189	228	203	242	212	255

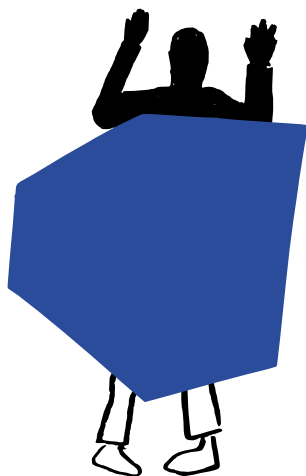
ACTIVITÉS « BONUS »

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.



CALCULER VOTRE QUOTIENT FAMILIAL

MÉTHODE DE CALCUL

- 1 - Prendre le montant des revenus déclarés en 2023, 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

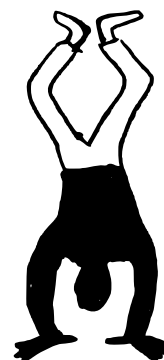
- A :** jusqu'à 9 000
B : de 9 001 à 13 000
C : 13 001 à 17 000
D : 17 001 à 23 000
E : 23 001 à 30 000
F : 30 000 et +



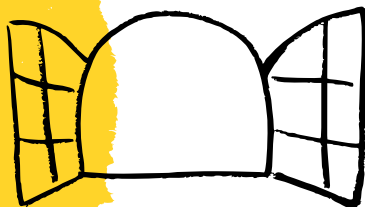
Vous bénéficiez d'une réduction de 30% à partir de la 2^e activité pratiquée au sein du même foyer fiscal (réduction appliquée sur le tarif de l'activité la moins chère). Cette réduction ne concerne pas les activités suivantes : les bébés - nageurs, le yoga, la musculation, les activités de MQF, les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

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





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: 07 50 55 82 60

Espace Galilée

6 place Galilée, 21000 Dijon

Mail: contact@lessentiel-le.fr

Site internet: lessentiel-le.fr



TOUTE L'ACTUALITÉ
SUR NOTRE SITE
INTERNET ET RÉSEAUX
SOCIAUX !

