

L'Essentiel-1e

2026-27



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Association d'Éducation Populaire des Grésilles

Édito

Vous tenez entre les mains la plaquette qui vous présente la saison 2026/2027 de l'Essentiel-le, votre association d'Éducation Populaire, MJC et Centre Social du quartier des Grésilles.

À cet instant, cette présentation devrait suffire, tant le contenu est riche, les informations complètes et les propositions pour tous les publics, nombreuses, diverses et attractives!

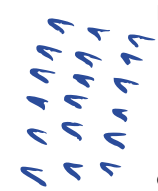
Permettez-moi, en m'exprimant au nom du Conseil d'Administration et de son bureau de prolonger quelque peu ce propos liminaire. En effet, cette association est la vôtre, celle de votre quartier sans exclusive de population ni de territoire, comme l'ensemble des Maisons d'Éducation Populaire que la Ville de Dijon a voulu installer et pérenniser, pour que la vie de chaque quartier favorise le dialogue, la créativité et la solidarité.

Cette association c'est d'abord une équipe de professionnel-les, une équipe impliquée, créative, qui œuvre au quotidien pour proposer, accueillir, animer, transmettre... et in fine, transformer votre, notre quotidien.

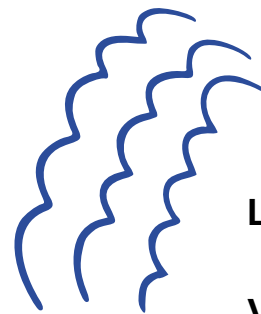
Cette association ce sont aussi trois lieux, divers et complémentaires, au plus près de vous, de vos envies, de vos besoins, l'Espace York et sa ludothèque, l'Espace Galilée et ses animations et bien sûr, la Maison Castelnau, cœur battant de l'Essentiel-le, lieu d'accueil et d'activités pour tous et toutes, mais aussi siège de notre association lieu de travail de l'Équipe, lieu d'informations, de rencontres multiples où se retrouvent bénévoles, membres du bureau et du Conseil d'Administration.

C'est là où nous sommes présents pour vous accueillir, vous informer, vous orienter, vous inscrire, adhérer... C'est là aussi que vous pouvez nous rejoindre car nous avons besoin de vous, de votre engagement, de votre soutien pour être cette année encore, plus à votre écoute et à celle du quartier que nous voulons toujours plus inventif et solidaire.

Continuons à construire ensemble
Pierre Vian
Président du Conseil d'Administration



Sommaire



L'Essentiel-le p.6

Vie Locale et Culturelle p.8

Loisirs et Pratiques p.12

Jeunesse p.26

Famille p.28

Adhésion et Tarifs p.30

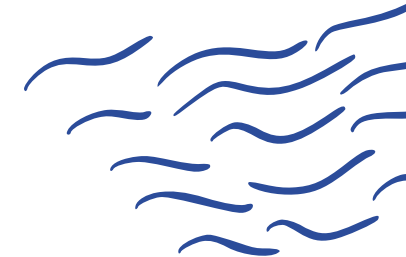
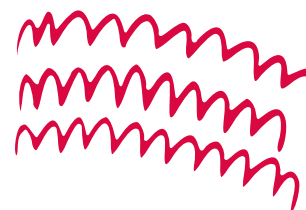
Bénévolat p.36

Contact p.37



L'Essentiel-le

*L'Essentiel-le, association d'Éducation Populaire (MJC - Centre Social), du quartier des Grésilles à Dijon propose des activités éducatives, pédagogiques, socioculturelles et sportives pour tous. **Que vous soyez un crocodile, une girafe, un lapin ou encore un écureuil, tout le monde est le bienvenu pour participer à nos actions au sein de nos espaces et à nos ateliers de rue.***



L'ÉQUIPE

Directrice: Caroline MEFFE

Adjoints: Sandrine PILLOT
et Quentin FERNANDES

Animatrice d'Accueil et Agent

Administratif: Arminda DAHRI

Animatrice en Communication

et Intergénérationnel: Marine
DAUTRICHE

Animateurs Vie Locale et Culturelle:

Fanette DEUTCH, Lucianne FLET,
Grégory HAUGMARD, Hervé LEGRAND
et Émilien LEBLANC

Animateurs Loisirs et Pratiques:

39 spécialistes d'activités

Animateurs Jeunesse: Julie LABBÉ,

Ayoub AFFAN, Khalid DRISSI EL BOUZAI
et Safi GHORZI

Animatrices Famille: Aude SIRDEY-

CHARTON, Mélanie LOUVEL, Valentine
FICHOT et 32 animateurs C.L.A.S.

(Contrat Local d'Accompagnement
à la Scolarité)

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le bureau est composé de: Pierre VIAN

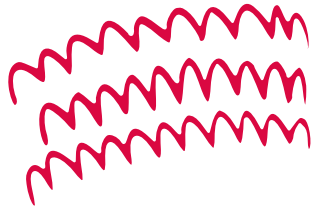
(Président), Thomas PITA (Vice-
président), Jacques-Yves CARTON
(Trésorier), Nathalie ROLLIN

(Secrétaire) et Marie-Thérèse PERRIN.

Ainsi que de membres élus, associés
et de droits.



Vie Locale et Culturelle



Ces animations sont en lien avec les besoins et caractéristiques du territoire, avec et pour les habitants. Elles invitent 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 savoir-faire et les connaissances s'y partagent autour d'un café ou d'un thé: **pause détente, débats, rencontres amicales, jeux, ateliers numériques, créatifs, de réparations, presse, etc.**

La programmation du K-WA est réalisée de manière participative et est disponible dans notre programmation trimestrielle.

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.

LA « KANTINE »

Grâce à ce projet de Kantine végétarienne à l'intention des habitants et des usagers des Grésilles, venez déguster de délicieux repas concoctés par nos adhérents bénévoles, une fois par mois au K-WA. La Kantine est sur inscription, 8€ 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 lors d'un chantier participatif avec les artistes d'art urbain Manu et Drika, ainsi que les adhérents de l'accueil jeunes.

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. Le prêt de matériel se fait le mercredi de 10h à 12h sur rendez-vous.
- **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, le mercredi après-midi. Un système de prêt est disponible (voir les conditions avec l'animateur).
- **La boîte à dons**: armoire de collecte d'objets et autres dons (petits électroménagers, vaisselle, jouets,

livres...), 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.

- **Le Jardin**: 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 légumes et aromates avec nous ! Grâce à la serre « Dôme » construite avec les habitants et bénévoles, nous pouvons jardiner toute l'année.
- **L'accueil d'artistes et artisans en résidence**.
- **Concerts, spectacles et animations au jardin**.

ATELIERS DE RUE

Retrouvez-nous sur différents espaces de vie du quartier tout au long de l'année (voir le programme trimestriel).

Événements

ACTIONS CULTURELLES DE PROXIMITÉ

Destinées à contribuer à l'animation de la vie locale en impliquant les habitants du quartier dans et Hors les Murs, nous mettons en place et participons à des événements tout au long de l'année:

- Festi Pluriel-le;
- Fête du jeu;
- Grésilles en Fête;
- Grand Baz'Art;
- Ciné plein air;
- Ciné Piscine;
- Fête de l'été;
- Ciné Noël;
- Festival des Nuits d'Orient et d'ailleurs;
- Etc.

Services

SERVICE LUDOTHÈQUE

À l'Espace York, 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-crèches, écoles, associations, etc.) il faut réserver un créneau par téléphone.

L'Essentiel-le propose, pour les particuliers et les collectivités, l'emprunt de plus de 3500 jeux de société, 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 2 semaines (sous réservation et gratuit pour les adhérents).

L'Espace York propose également diverses 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 programme trimestriel.

AIDANT - NUMÉRIQUE

Un accompagnement individuel est proposé les jeudis de 10h à 12h à l'Espace Galilée (sur rendez-vous), pour les démarches numériques de niveau 1 (création d'adresse mail, prise de rendez-vous, dossier administratif, etc.)

PERMANENCES NUMÉRIQUES

Accès libre, les vendredis de 14h à 17h, présence d'un médiateur, les mercredis de 14h à 17h, à la Maison Castelnau par Dijilink.



Actions d'initiatives

populaires

« 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 autour de leurs projets et des différentes sorties à organiser tout au long de l'année.

• **Sorties 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. Celui-ci leur est réservé.

• **Ateliers:** créatifs, de nutrition, DIY («Do It Yourself: fais-le toi-même»), ateliers d'écriture, etc.

« MIXEZ-VOUS »

Les jeudis et samedis de 10h à 12h, ateliers de cuisine et de dégustation de soupes ou smoothies participatifs avec les fruits et légumes du marché.

« DÉS FILS »

Moment de convivialité autour d'une boisson chaude et d'activités telles que le tricot, crochet, jeux, activités manuelles, animées par des bénévoles, un jeudi sur deux à l'Espace Galilée.

« JE POPOTE »

Repas seniors à partir de 50 ans, une fois par mois, à la Maison Castelnau. Ces délicieux repas à 8€ (entrée, plat et dessert) sont concoctés par 4 bénévoles que nous nommons les 4 fantastiques. Ce temps festif est suivi d'animations.

Tarification, voir page 30



Loisirs et Pratiques

Les activités « Loisirs et Pratiques » correspondent aux activités socio-culturelles et sportives de l'association. Cette grande variété d'activités hebdomadaires est ouverte à tous pour toutes les tranches d'âge.

Ces activités permettent une mixité totale et à tous les niveaux, elles favorisent également au delà des recherches et objectifs de chacun des pratiquants, l'expression et l'accompagnement des adhérents par des passionnés. Pôle 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.

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

Des stages et découvertes d'activités sont proposés ponctuellement.

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

LINGUISTIQUE ■■■■ p.14

- Arabe (dès 7 ans et adultes)
- Français (dès 15 ans)
- Réapprendre à lire, écrire et calculer*
- Langue des Signes Française (LSF)*

CULTURE & MUSIQUE ■■■■ p.15

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

ART & BIEN-ÊTRE ■■■■ p.17

- Arts plastiques (dès 6 ans)
- Couture
- Dentelle aux fuseaux*
- Kinésiologie
- Gym et Relaxation
- Yoga
- TAO Vitalité

ARTS MARTIAUX ■■■■ p.19

- Iaido (dès 15 ans)
- Battōdō (dès 15 ans)
- Jodo (dès 15 ans)
- Kung-fu (dès 11 ans)
- Jiu-Jitsu « Grésilien » (dès 6 ans)

DANSE ■■■■ p.20

- Danse Folklorique Stylisée (dès 15 ans)
- Claquettes américaines (dès 12 ans)
- Lindy Hop
- Balboa
- Solo Swing

SPORT (DÈS 16 ANS) ■■■■ p.22

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

PETITE ENFANCE ■■■■ p.24

- Bébés Nageurs (de 5 mois à 6 ans)
- Gym Parent(s) & Enfant(s) (de 8 mois à 4 ans)

Tarifification, voir page 30

Linguistique

ARABE

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

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

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,
insertion professionnelle, etc.

RÉAPPRENDRE À LIRE, ÉCRIRE, ET CALCULER*

• À partir de 6 ans: lundi de 14h15 à
16h45 et jeudi de 16h à 17h

• Geneviève Berchebru d'AGIRabcd

Les bénévoles de l'association AGIRabcd
proposent des accompagnements
individualisés à des adultes, qui ne
maîtrisent pas suffisamment la lecture,
l'écriture et le calcul et souhaitent
améliorer ces savoirs de base.

L'aide aux apprentissages respecte le
rythme et les besoins spécifiques de
chacun.

Les bénévoles ont à coeur d'établir
avec les personnes aidées, un climat de
confiance et une relation humaine,
indispensables à toute progression.

Ils fixent en accord avec elles, la
fréquence des séances
d'apprentissage.

Culture & Musique

JEU D'ÉCHECS*

• À partir de 6 ans: lundi de 18h à 20h

• Dragan MILETIC de l'association «Échecs Pour Tous»

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: lundi 18h à 19h30

• 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 saynètes.

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 pourront
s'exprimer joyeusement!

LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE (LSF)*

• Ouvert à tous ados/adultes, niveau
débutant: lundi 17h30-19h

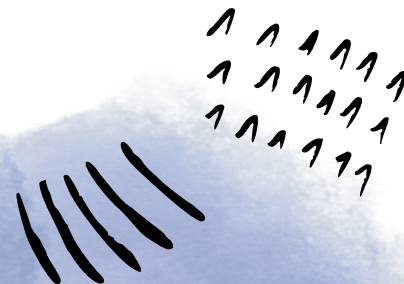
• Boucif YOUSFI & Co de l'association «Inclusigne21»

Initiation et transmission des bases de
la LSF pour communiquer simplement
et briser la barrière du silence. Activité
qui sera un espace de rencontre et
d'apprentissage entre personnes
sourdes et entendantes du bassin
dijonnais dans une logique inclusive,
d'accessibilité et de partages conviviaux

Ateliers «LSF en famille»: 1 fois par mois,
pour parents, fratrie, amis de personnes
sourdes.

Également sensibilisation ponctuelle:
interventions de 30 min lors
d'événements MJC, festivals, portes
ouvertes.

Pont avec le milieu sourd local: mise en
lien avec les associations dijonnaises
pour des rencontres et échanges avec
un nouveau public, des familles
concernées par la surdité, étudiants,
professionnels du social.



* Activités «BONUS»

Culture & Musique

GUIWARE

- 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, Karkabat... 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 2^e 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 des salles 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).

* Activités «BONUS»

Art & bien-être

ARTS PLASTIQUES

- À partir de 6 ans: mardi de 17h à 18h30

• **Allan RYAN du Collectif Laure et Amon**

Initiation dessin, peinture, acrylique, aquarelle, huile, collage, créations en volume, etc.

COUTURE

- Ouvert à tous: lundi de 14h à 16h

• **Mina TALEB et Nathalie JAY de Natacouture**

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 AUX FUSEAUX*

- 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 tels que napperons, mouchoirs... ou des dentelles figuratives. Aventure créative qui nécessite le passage par l'apprentissage des bases théoriques et de leur maîtrise.

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, de libérer votre stress et d'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 d'énergie, la détente et le mieux-être dans sa globalité.

GYM ET RELAXATION

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

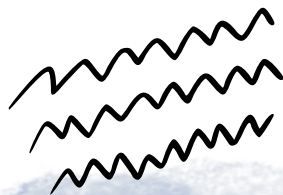
• **Hervé LEGRAND**

- 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.

Renseignements et 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



Art & bien-être

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.

YOGA

• À partir de 15 ans: mardi de 19h à 20h30

• 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.

TAO DE LA VITALITÉ

• À partir de 18 ans: mercredi de 10h à 11h

• Aurore LASNIER

Venez apprendre des pratiques simples pour stimuler la circulation de l'énergie dans votre corps. Les pratiques taoïstes sont très variées, notamment en fonction des saisons, mais toujours avec le sourire et dans le respect de votre corps!

Au programme:

- des pratiques plutôt dynamiques (Yang), comme le réveil énergétique du corps;
- des pratiques plus intérieures (Yin), comme le sourire intérieur des pratiques assises (Dao Yin) et de nombreuses autres découvertes!

• Une tenue confortable (type Yoga/ Gym) est recommandée.

Arts Martiaux

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.

BATTÒDÒ, LA VOIE DU SABRE DÉGAINE

• À partir de 15 ans: samedi de 9h à 10h

• Lionel PUTOT

Le battòdò 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.

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.

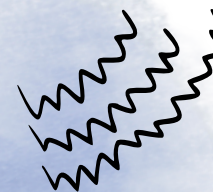
Licence à payer à l'animateur.

KUNG-FU

• À partir de 11 ans: mercredi de 19h15 à 21h15

• **Arnaud MARIE de AWTD.**
Renseignements et tarifs auprès de cette association.

Avec l'AWTD, découvrez le Wing Tsun, un art martial chinois traditionnel popularisé par Bruce Lee et son maître, Ip Man. L'entraînement développe coordination, stabilité et réflexes pour combattre un adversaire plus fort que soi. Accessible à tous à partir de 11 ans, le Wing Tsun est idéal pour ceux qui souhaitent développer leur capacité à réagir efficacement en situation de stress.



Arts Martiaux

JIU-JITSU « GRÉSILIEN »

- À partir de 6 ans: mercredi 13h45 à 15h30
- À partir de 15 ans: lundi (JJB), mardi (grappling), jeudi (JJB), vendredi (grappling) de 19h à 21h samedi (prépa compétition uniquement) de 13h30 à 15h30.

• **AbdelOuhed SAHEB dit « Pépito » (coach) et Sebastien AUROUX (assistant coach) de l'association « Grizzly Factory ». Renseignements et tarifs auprès du club**

La Grizzly Factory est la première école de Jiu-Jitsu Brésilien située à Dijon. Nous acceptons les débutants comme les 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!



Danse

DANSE FOLKLORIQUE STYLISÉE

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

• **Emilie SIMONNET et Sophie BENETTI avec l'association les Compagnons du Bareuzai. Renseignements et tarifs auprès de cette association.**

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

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).

LINDY HOP

- Danse de couple: lundi de 18h30 à 19h30 (débutants) et mercredi de 19h30 à 20h30 (débutants +), de 20h30 à 21h30(inter-avancé)

• **Avec Angélique VERGUEIRO assistée de Fabien BAROT CORTOT. Renseignements et tarifs auprès de l'association Lindy Up!**

Le Lindy Hop: est une danse de couple née à Harlem (État de New York) dans les années 1920-1930. Cette danse combine des éléments de jazz, tap et Charleston, créant un mélange énergique de mouvements.

Le Lindy Hop est célèbre pour son expressivité joyeuse et son improvisation créative, rendant chaque danse unique!

BALBOA

- Danse de couple: lundi de 20h30 à 21h30

• **Avec Angélique VERGUEIRO assistée de Fabien BAROT CORTOT. Renseignements et tarifs auprès de l'association Lindy Up!**

La balboa est une danse de couple originaire de la côte ouest des États-Unis dans les années 1920.

Cette danse est caractérisée par une connexion très proche entre les 2 partenaires (poitrine contre poitrine) ainsi qu'un jeu de jambe spécifique. Cela crée une sensation d'intimité et de complicité entre les danseurs, souvent comparée au tango argentin.

SOLO SWING

- Danse individuelle: lundi de 19h30 à 20h30 (débutants)

• **Avec Angélique VERGUEIRO assistée de Fabien BAROT CORTOT. Renseignements et tarifs auprès de l'association Lindy Up!**

Solo swing (ou Jazz roots) est une danse en solo, afro-américaine, émanant de l'ère swing (1920-1940). Développé à partir de danses africaines et du Charleston, ce style de danse a coexisté avec le Lindy Hop et les claquettes.

Cette danse est considérée comme le précurseur des danses de rues modernes telles que le funk et le hip-hop.



Sport

MUSCULATION

À partir de 18 ans ou 16 ans si accompagné d'un éducateur sportif.

Horaires hors vacances scolaires

Les matins spécifiques de 9 h à 12h

- Mardi: ados et jeunes majeurs de structures éducatives
- Mercredi: seniors
- Jeudi: adultes en situation de handicap
- Vendredi: femmes

Les après -midi:

- Ouvert à tous de 14h à 20h
- Vendredi de 18h à 20h, séances spéciales débutants et pour les 16/18ans

Horaires vacances scolaires

Ouvert à tous 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, STREETLIFTING ET CALLISTHÉNIES*

- 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 AQUATIQUES ET NATATION*

- À partir de 16 ans: mercredi de 18h30 à 20h

• 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 14h30 et samedi (2 séances) de 10h00 à 10h45 et de 10h45 à 11h30.

• Leonela GENIN, Cassandre PERERA et Juliette MALGOGNE

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

GYM - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- 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.

CARDIO MIX

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

• Marie-Christine MATHIRON

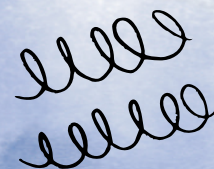
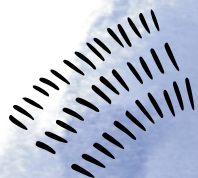
Le cardio mix est une activité sportive dynamique et intense qui combine des mouvements cardiovasculaires et de renforcements musculaires en utilisant des mouvements inspirés de différentes disciplines. Chaque semaine le cours est spécifique, travail individuel, ou cardio training, ou HIIT, avec ou sans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

MARCHE NORDIQUE*

- À partir de 16 ans: un samedi par mois de 9h à 12h et en semaine pour les nocturnes d'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.



* Activités «BONUS»

Petite enfance

BÉBÉS NAGEURS

PISCINE DES GRÉSILLES
et 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
- De 3 à 4 ans : samedi de 9h à 9h30
- 4 ans et plus : samedi de 9h30 à 10h

• **Aurore LASNIER, Antoine VILLETARD, Alexine HUSSENOT, Gabrielle DESMARQUET, Laura MIGNON, Fanny MAYOL, Louise FRANZINI, Cassandre PERERA et Quentin FERNANDES.**

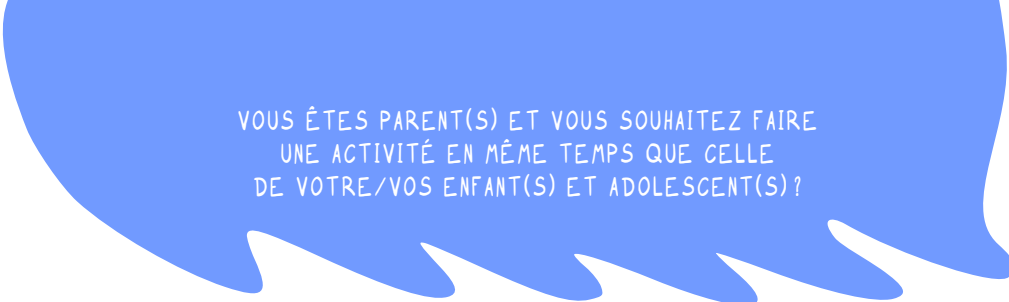
Cette activité familiale est l'occasion de partager un moment privilégié avec votre enfant. Elle est encadrée par des animateurs qui vous proposeront des situations ludiques en utilisant du matériel adapté à l'âge et au rythme de votre enfant.

GYM PARENT(S) & ENFANT(S)

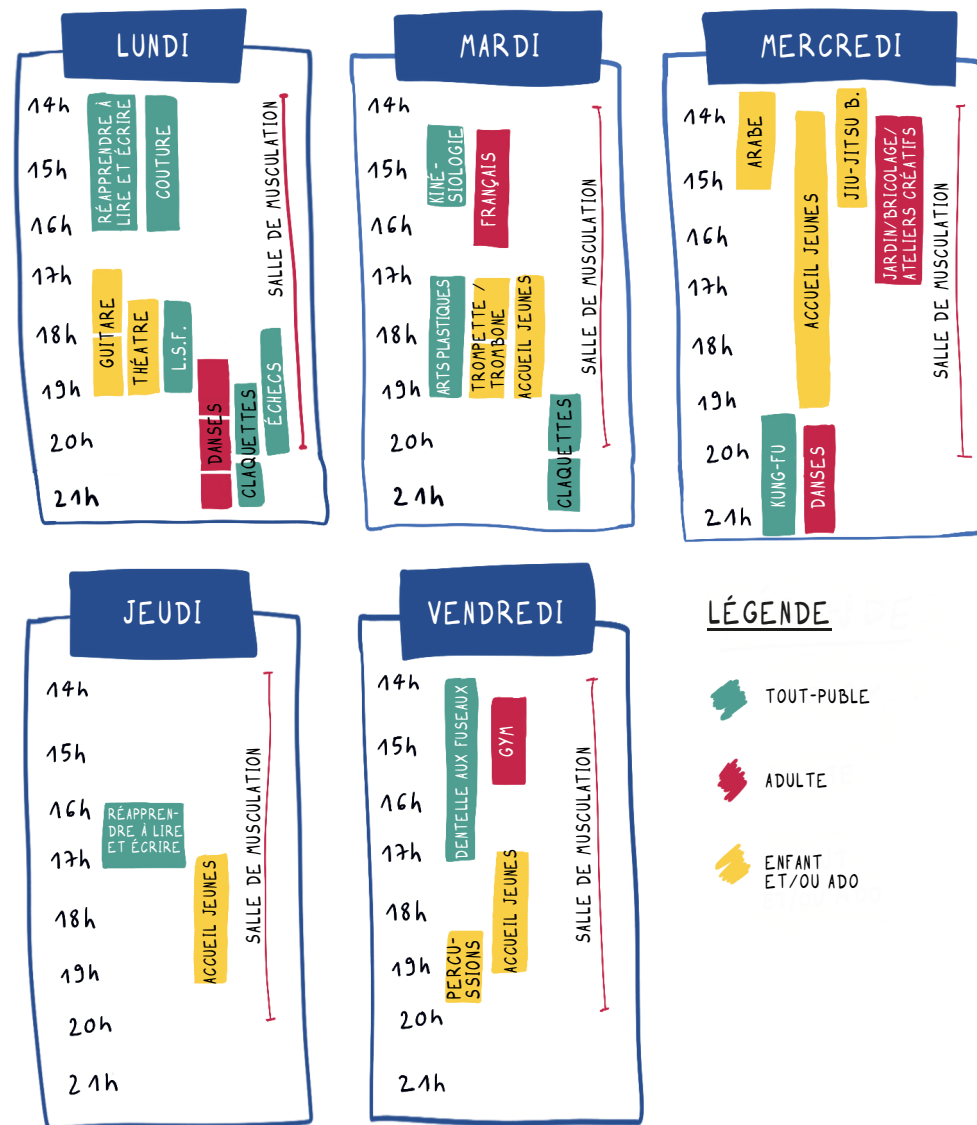
- De 8 mois à 2 ans : mercredi de 9h30 à 10h30
- De 2 à 4 ans : mercredi de 10h45 à 11h45 et de 17h30 à 18h30h
- Découverte tout âge : mercredi de 15h à 17h à l'Espace York

• **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.



VOUS ÊTES PARENT(S) ET VOUS SOUHAITEZ FAIRE UNE ACTIVITÉ EN MÊME TEMPS QUE CELLE DE VOTRE/VOS ENFANT(S) ET ADOLESCENT(S) ?



Jeunesse

Par ses valeurs de partage et d'ouverture, l'Accueil Jeunes favorise l'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.

L'ACCUEIL JEUNES (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, etc.), ces horaires sont susceptibles de varier.

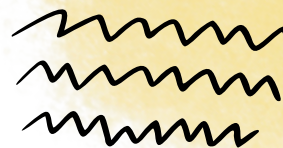
ESPACE D'ACCUEIL LIBRE

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.

SORTIES, SOIRÉES ET SÉJOURS

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

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.

Le programme détaillé est disponible auprès des animateurs.

PROJETS

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

- **Atelier cuisine:** Toutes les occasions sont bonnes pour cuisiner, à l'heure du goûter, du repas, pique-nique, anniversaire et autres temps conviviaux.
- **Espace Pluriel-le:** participation aux actions de jardinage, bricolage (création de jeux et de mobiliers de jardin en palettes) et à l'Atelier du vélo (auto-réparation).
- **Multi-sports:** Activités sportives (futsal et basket) au gymnase Jean Marion, le jeudi de 19h30 à 21h30.
- **La Press'Essentiel-le:** interviews filmées, prises de vues, montages vidéos, ateliers radio, micro-trottoirs, articles de presse, etc.

- **Atelier Gaming:** animations pédagogiques et ludiques autour des jeux-vidéos, les jeudis de 17h à 19h à l'Espace York.

- **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.

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
- Pièce d'identité
- Numéro de sécurité social
- Attestation d'assurance responsabilité civile

Voir adhésion et tarifs page 30



Familles

Partager du temps en famille, lieu d'écoute et de soutien !

Au cœur de notre association d'Éducation Populaire, les Animations Familles sont dédiées à l'épanouissement des familles. Réfléchies comme un espace convivial et bienveillant, elles visent à renforcer les liens familiaux, favoriser l'entraide et promouvoir la participation active des parents et des enfants dans le quartier des Grésilles.

Grâce à une programmation variée d'activités, d'ateliers créatifs, de rencontres thématiques, de sorties culturelles et de spectacles pour petits et grands – nous accompagnons chaque membre de la famille en valorisant la diversité et le respect mutuel.

Rejoignez-nous, des activités à co-construire et animez ensemble !

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (C.L.A.S.)

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

CLAS élémentaire :

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

CLAS Collège-Lycée :

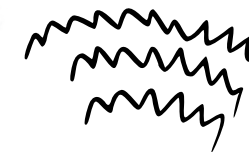
Accueil : lundi, mardi, jeudi et vendredi
17h15 à 19h15

LA PARENTHÈQUE

La Parenthèque est un réseau de partenaires qui se réunit pour travailler ensemble sur des projets à destination des familles du territoire.

Les partenaires du quartier des Grésilles ont mis en place des **cafés-familles** au sein des écoles du quartier : pour échanger, parler, se questionner, se renseigner, se conseiller ENTRE PARENTS avec la présence de professionnels des Grésilles.

Elle sera également à l'initiative, courant 2027, de la mise en place d'un **lieu d'accueil parents-enfants en itinérance sur le quartier**. Lieu ressource pour les parents qui souhaitent venir créer un moment de partage dans la pratique avec leurs enfants et obtenir des informations, un soutien, une écoute autour de la parentalité.



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

ANIMATIONS PARENTS-ENFANTS

L'Essentiel-le vous propose toute l'année des animations (ateliers créatifs, ateliers jeux, 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 FAMILLE

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, places limitées.

ANIMATION TOUT-PETITS : - 4 ANS

Accueil : 10h30-11h30 à l'espace York, les mercredis matin hors vacances

scolaires et le vendredi matin pendant les vacances.

Des ateliers à destination des tout-petits vous sont proposés lors de ces temps spécifiques.

DÉPART EN VACANCES

Le Pôle Famille peut proposer un accompagnement aux familles pour la préparation et la réalisation de leur projet de vacances.

Que vous souhaitiez construire votre séjour en solo, ou en collectif, en partageant cette expérience avec d'autres familles dans un esprit de convivialité et d'échange, nous pouvons être à vos côtés à chaque étape de la construction du projet. Ensemble, nous élaborons un projet qui respecte votre rythme, votre budget et vos aspirations, afin que vos vacances soient une véritable source de détente, de découverte et de lien familial.

Pour cela vous pouvez prendre contact avec Aude ou Valentine. Partir en vacances en famille demande une préparation et un temps spécifique d'accompagnement selon le projet. L'anticipation est ingrédient principal pour de belles vacances !

Contacts :

- Aude SIRDEY CHARTON
a.sirdeycharton@lessentiel-le.fr
- Valentine FICHOT
v.fichot@lessentiel-le.fr

Tarification, voir page 30



Adhésions et tarifs

Tarifs par activité

Toute activité nécessite une adhésion à L'Essentiel-le de 4 € valable jusqu'au 1^{er} juillet 2027.

ANIMATIONS VIE DE QUARTIER

- **La Kantine** : Menu entrée / plat / dessert au tarif unique de 8€
- **Bricothèk** : Prêt matériel (adhésion)
- **Ludothèque** : Jeu sur place gratuit (sans adhésion) et jusqu'à 5 emprunt de jeux (avec adhésion)

« MON QUARTIER AU FÉMININ »

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

Tarifs supplémentaires :

- **Renforcement musculaire** : 21€ l'année, le mercredi de 18h15 à 19h15 (inscription lors des petits déjeuners)
- **Accès à la salle de sport** : 18€ l'année, le vendredi de 9h à 12h (hors vacances scolaires)
- **Sortie/ séjours** : tarification variable en fonction du coût global (tarification adaptée et accessible)



Tarifs Loisirs et Pratiques

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 | | | | | | | | | | | | |

CULTURE & MUSIQUE

| 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 | 391 | 343 | 412 |

ART & BIEN-ÊTRE

| Activités | A | | B | | C | | D | | E | | F | |
|-----------------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | DIJ | EXT | DIJ | EXT | DIJ | EXT | DIJ | EXT | DIJ | EXT | DIJ | EXT |
| Arts plastiques | 21€ à l'année | | | | | | | | | | | |
| Couture | 82€ à l'année | | | | | | | | | | | |
| Yoga | 155 | 185 | 175 | 206 | 196 | 232 | 216 | 252 | 227 | 268 | 237 | 278 |
| Kinésiologie | 47€ à l'année | | | | | | | | | | | |
| TAO Vitalité | 21€ à l'année | | | | | | | | | | | |

ARTS MARTIAUX

| Activités | A | | B | | C | | D | | E | | F | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | DIJ | EXT | DIJ | EXT | DIJ | EXT | DIJ | EXT | DIJ | EXT | DIJ | EXT |
| Iaido | 62 | 73 | 71 | 87 | 88 | 104 | 104 | 123 | 109 | 130 | 114 | 137 |
| Battodô | 62 | 73 | 71 | 87 | 88 | 104 | 104 | 123 | 109 | 130 | 114 | 137 |
| Jodo | 62 | 73 | 71 | 87 | 88 | 104 | 104 | 123 | 109 | 130 | 114 | 137 |

DANSE

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

SPORT

| Activités | A | | B | | C | | D | | E | | F | |
|-----------------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | DIJ | EXT | DIJ | EXT | DIJ | EXT | DIJ | EXT | DIJ | EXT | DIJ | EXT |
| Gym Aquatique <i>Pour un créneau</i> | 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 | | | | | | | | | | | |

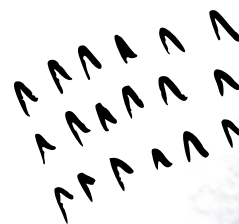
PETITE ENFANCE

| 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 (4€).

- Marche Nordique
- Trompette - Trombone avec l'ODB
- Jeu d'échecs
- Activités aquatiques et natation
- Percussions orientales
- Dentelle aux fuseaux
- Gym Douce Adaptée
- Langue des Signes Française (LSF)
- Réapprendre à lire, écrire et calculer



ACCUEIL JEUNES

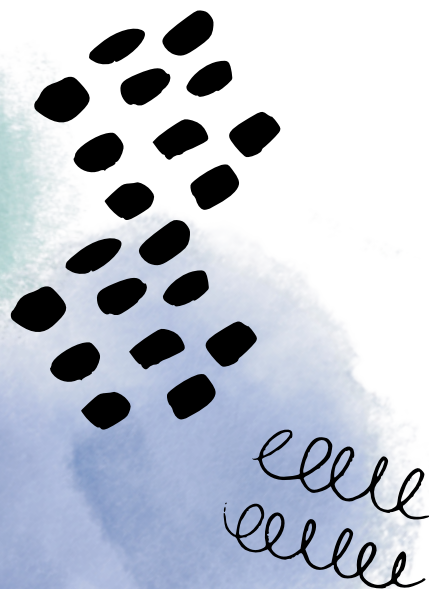
| Accueil Jeunes | A | B | C | D | E | F |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dijon | 21€ | 24€ | 28€ | 33€ | 35€ | 37€ |
| Hors Dijon | 24€ | 28€ | 33€ | 35€ | 42€ | 43€ |

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

FAMILLES

Pour participer aux animations du pôle Famille l'adhésion à l'association est nécessaire.

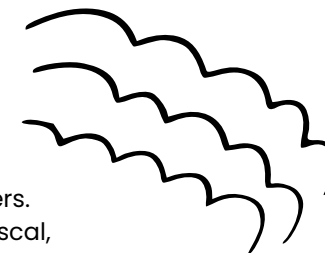
- **Accompagnement à la scolarité (CLAS) :** CLAS collège-lycée (gratuit avec adhésion à L'Essentiel-le), CLAS élémentaire (gratuit sans adhésion)
- **Sorties famille :** une participation financière vous est demandée selon le coût global. En cas de difficultés financière n'hésitez à contacter Aude : a.sirdeycharton@lessentiel-le.fr



Calculer votre quotient familial

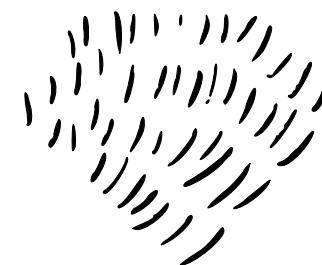
MÉTHODE DE CALCUL

- 1 - Prendre le montant des revenus déclarés en 2025, 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.



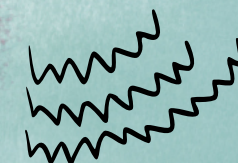
TARIFS TRANCHES

- 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.



L'Essentiel-le est une association qui existe grâce à l'engagement des habitants du quartier des Grésilles, des adhérents et des bénévoles de la structure. Accueillir, accompagner et former des bénévoles font partis de nos valeurs. Nous avons besoin de bénévoles tout au long de l'année, de manière régulière et ponctuelle.

Envie d'être bénévole au sein de l'association?

Contactez nous à contact@lessentiel-le.fr

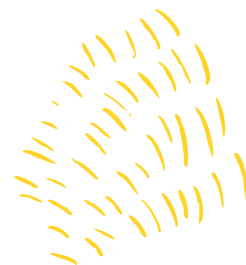
CONSEIL
D'ADMINISTRATION

ANIMATEUR C.L.A.S.

PARTICIPATION
AUX ÉVÉNEMENTS
(LOGISTIQUES,
BUVETTE, ETC.)

L'ESPACE PLURIEL-LE :
JARDINAGE, ATELIER
D'AUTO-RÉPARATION
DE VÉLO ET
BRICOLAGE

ANIMATION PONCTUELLE
ET/OU HEBDOMADAIRE



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), l'Espace Pluriel-le et son jardin, et les bureaux de l'équipe L'Essentiel-le.

Horaires Bricothèk: mercredi de 10h à 12h sur rendez-vous (emprunt de matériel de bricolage, jardinage, etc.)

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)

Horaires d'ouverture en période de vacances scolaires: Du lundi au vendredi (9h-12h/ 13h30-17h30)

Adresse: 11 rue Castelnau, 21000 DIJON

L'ESPACE YORK

est également un espace d'animations tout public et propose un service ludothèque.

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)

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

L'ESPACE GALILÉE

est un espace d'accueil et d'animations tout-public.

Horaires d'ouverture:

- Mercredi de 14h à 16h
- Jeudi et samedi (10h-12h)
- Un jeudi sur deux (14h30-17h)

Adresse: 6 place Galilée, 21000 DIJON





Avec le soutien de :

