

LA MAISON POUR TOUS

La fabrique
des possibles

GUIDE 2020/2021



SOMMAIRE

- p.2 / Nos valeurs
- p.3 / Le mot du président
- p.4 - 8 / La Maison Pour Tous au quotidien :
L'itinérant - Nos rendez-vous incontournables - Infos pratiques
- p.9 - 13 / Enfants & ados :
CMJ - Séjours - Ateliers
- p.14 - 19 / Familles & adultes :
Formations - Sorties - Médiation - Ateliers
- p.20 - 26 / Musique :
Ateliers - École de musique - Cours - Groupes - Bourse

Projets

Partenariat

Égalité

Solidarité

Ensemble

Participation

Échange

Bénévolat

Proximité

Valorisation

Culture

Motivation

Initiative

Partage

Lien social

Création

Convivialité

Chers adhérents,

Chaque année la MPT évolue avec de nouveaux collaborateurs :

- Un directeur général, coordinateur de la MPT, Sébastien G.
- Une directrice de centre social, Sophie L. et un animateur du collectif familles, Jean-Marc E.
- Deux responsables administratives et comptables, Mado C. et Lucette S.
- Une coordinatrice et professeur de piano, Domi D., accompagnée des professeurs de musique
- Une vingtaine d'intervenants.

"Rencontrons-nous et rencontrerez-vous" : avec notre nouveau concept d'adhésion le "PASSEPORT", vous avez un visa pour voyager et faire de nouvelles découvertes : culturelles, artistiques, culinaires, sportives, créatives, musicales, numériques... Il y en a pour Tous dans notre Maison ! Si nous sommes aussi inventifs, je dois saluer tout l'investissement des nombreux bénévoles, nos partenaires qui partagent nos orientations et nous soutiennent activement : la ville de Cazères, la Communauté de Communes Cœur de Garonne, le Pays Sud Toulousain, le CD 31 et la CAF 31. Découvrez notre guide enrichi des activités de l'école de musique. Nous vous souhaitons une année 2020 / 2021 associative, solidaire, écologique et humaniste.

LA MAISON POUR TOUS

Centre d'animation sociale et culturelle

- Un accueil convivial pour discuter, échanger des idées, partager des savoir-faire et monter des projets.
- Un espace de ressources et d'information.
- Les renseignements et l'inscription sur l'ensemble de nos activités et formations.
- Un ordinateur en libre service pour vos démarches administratives et de recherche d'emploi...
- L'impression et le scan de documents.
- La mutualisation de moyens logistiques et partenariat avec des structures associatives.

Parce que nous pensons que le lieu où l'on habite ne doit pas être un frein à l'accès à nos animations et services, nous avons mis en place l'itinérant. Ce camion s'installe près de chez vous pour créer un espace convivial ouvert à tous pour discuter, échanger des idées ou des savoir-faire, proposer des actions, participer à des ateliers...

C'est aussi un espace d'information pour se faciliter le quotidien grâce à de la documentation sur la vie locale et un coup de pouce aux démarches administratives. Enfin, c'est un espace libre : vous venez et partez quand vous le voulez.



La Maison Pour Tous propose dans le cadre de son projet socioculturel des événements tout au long de l'année. Sur l'ensemble du territoire, seule ou en partenariat, elle organise des concerts, spectacles, conférences, soirées festives...

● SEMAINE SANS ECRAN

Nous vous invitons à lâcher ou réduire vos écrans pendant une semaine. De nombreux partenaires, sur différentes communes, ont rejoint l'opération et proposent un ensemble d'animations culturelles (conférences, spectacles, lectures...) ou sportives pour tous les âges afin d'occuper votre temps libéré. Des établissements scolaires participent eux aussi à ce défi.

● REPAS DE L'AMITIÉ

En décembre, avec plusieurs associations nous vous proposons une journée conviviale autour d'un repas et d'animations pour tous.

● FÊTE DE LA MUSIQUE

En juin, les groupes de l'école de musique montent sur scène pour vous interpréter leurs plus beaux morceaux.

● TOUS EN FÊTE : festival de la rencontre et du partage

La Maison Pour Tous fête la fin de saison avec ses membres, ses intervenants et ses partenaires lors d'un week-end ouvert à tous : spectacles de danse, de théâtre, démonstrations, jeux, concerts...

Inscrivez-vous à la newsletter sur mptcazeres.fr pour connaître les dates de tous nos événements

- La Maison Pour Tous applique une réduction en fonction du quotient familial CAF ou MSA afin de favoriser l'accès pour tous.
- Les enfants jusqu'à 18 ans peuvent bénéficier d'une prise en charge financière totale par le Conseil départemental 31 du solfège, des cours d'instrument et de chant, selon le quotient familial CAF ou MSA : la Bourse aux jeunes musiciens.
- L'adhésion à l'association est obligatoire pour l'ensemble de nos activités ; les cotisations annuelles sont dues à l'inscription.
- Modalités de règlement : espèces, chèques, chèques vacances et coupons sport ANCV, chèques sports et bien-être Actobi.
- Facilité de paiement : vous pouvez payer en une ou plusieurs fois (jusqu'à 10 chèques).
- Pour certaines activités, un certificat médical est obligatoire.

Retrouvez les horaires et tarifs des activités sur le dépliant dédié et sur le site mptcazeres.fr.

Ponctuelles, en stage ou à l'année, gratuites ou avec participation, les activités proposées au sein de la Maison Pour Tous s'adressent à tous, de Cazères et d'ailleurs.

● FORMATION

Informatique : pour débutants et grands débutants.

Langue française : lutte contre l'illettrisme.

Accueil de formations :

Animation (BAFA, BAFD, BPjEPS)

Secourisme (PSC 1, PSE 1 et 2).

● MUSIQUE

Découverte musicale pour les plus jeunes.

Solfège et formation musicale.

Instruments : batterie, clarinette, guitare, piano, saxophone, chant et chant choral.

Groupes musicaux.

Improvisation musicale.

● ATELIERS

Bien-être : Pilates, qi gong, yoga sophrologie, symbiotonie et gym.

Danses : danse classique et modern jazz, danses orientales, danses sévillanes et flamenco, danses afro-contemporaines, hip-hop, ragga dancehall, relax danse et danse libre.

Expression artistique et loisirs créatifs : pop-up art, théâtre, tricot, cuisine.

● EN FAMILLE

Sorties loisirs et culturelles.

Week-ends et séjours vacances.

Conférences et ateliers autour de la parentalité.

ENFANTS & ADOS

CMJ, séjours, ateliers

● CONSEIL MUNICIPAL DES JEUNES

Depuis novembre 2016, le Conseil municipal des jeunes (CMJ) a pour objectif de donner la parole aux jeunes cazériens, d'écouter leurs idées et propositions pour améliorer la vie des jeunes, de recueillir leurs avis sur les projets des élus adultes : un apprentissage de la citoyenneté. Tous les deux ans, les jeunes peuvent faire acte de candidature et sont accompagnés pour rédiger leur profession de foi. Les jeunes de 7 à 17 ans résidant à Cazères sont ensuite invités à voter pour choisir leurs élus. La Maison Pour Tous accueille

et anime avec un élu du conseil municipal adulte les réunions de ce groupe de jeunes élus et encadre les sorties, visites et voyages du mandat.

● SÉJOURS VACANCES

A la demande de la CAF, la Maison Pour Tous est le relai local de l'opération "1^{er} départs". Elle permet aux familles ayant des revenus modestes de faire partir pour la première fois leurs enfants en centre de vacances à des tarifs attractifs (85 € pour un séjour d'une à deux semaines en 2020). Ce dispositif est complémentaire de l'offre de séjours de vacances de la communauté de communes.

● DANSE CLASSIQUE & MODERN JAZZ

Activité à la fois artistique et sportive, la danse permet dès le plus jeune âge de travailler la coordination et l'équilibre. La danse apporte grâce, souplesse et harmonie du corps, mais aussi rigueur et discipline. Elle développe les capacités de mémorisation comme la musicalité.

● Éveil à la danse

4 – 5 ans

● Initiation à la danse

6 – 7 ans

● Danse classique

Trois groupes : 8 – 10 ans, 11 – 15 ans, 16 ans et adultes

● Modern jazz

Trois groupes : 8 – 10 ans, 11 – 15 ans, 16 ans et adultes

● AFRO'TRAD'FUSION

Ces danses d'influences traditionnelles africaines sont pratiquées sur des percussions jouées en live. Elles procurent une énergie solaire, joyeuse et chaleureuse. Dès 15 ans et adultes

● RELAX DANSE & LIBRE

Relaxation dansée et danse libre apportent relâchement, souplesse, gainage doux, un travail sur la respiration et une douce énergie. Dès 15 ans et adultes

● RAGGA DANCEHALL

Des ondulations du corps sur des sons électroniques à un rythme effréné caractérisent cette danse de rue afro-jamaïcaine. Dès 15 ans et adultes

● DANSES ORIENTALES

La danse orientale, d'origine égyptienne, est aujourd'hui enseignée de manière académique. Venez la découvrir : elle rime avec partage, patience et bonne humeur.

Deux groupes : dès 8 ans, ados et adultes

● DANSES SÉVILLANES & FLAMENCO

Danse festive imprégnée d'histoire, la danse sévillane est accessible à tous. S'initier à cette danse est une bonne entrée en matière pour qui désire goûter au monde du flamenco.

Trois groupes : 3 – 9 ans, 10 – 15 ans, 16 ans et adultes

● HIP-HOP

Apprentissage des mouvements de base et du rythme pour les plus jeunes, l'atelier de hip-hop amène à la découverte des différents styles de danses urbaines en développant coordination, rythme et musicalité. A chaque séance des battles permettent au jeune de développer sa créativité, son autonomie et l'estime de soi. Quatre groupes :

5 – 6 ans, débutants à partir de 7 ans, intermédiaires (1 an de danse min.), confirmés (4 ans de danse min.).

Une fois dans l'année les activités sont mises en valeur et présentées en public.

● THÉÂTRE

Développer son imaginaire en improvisant, se confronter à celui des autres pour construire ensemble une histoire, jouer de son corps pour exprimer des sentiments, se glisser dans la peau de personnages et oser : voilà tout ce que permet le théâtre dans une approche toujours ludique. Les ados sont en plus amenés à imaginer et créer leurs personnages et co-écrire les textes de leur spectacle.

Deux groupes : 7 – 10 ans,
à partir de 11 ans

● GYM

Découvrir, se dépenser et maîtriser ses capacités physiques, prendre confiance, améliorer sa souplesse et ses postures sont les premières étapes pour découvrir et pratiquer la gym au sol.

Niveau débutant

● POP-UP ART

Créer des images animées qui se déploient en volume dans l'espace avec de simples feuilles de papier, des ciseaux et de la colle. Dessiner, découper, plier, coller et voir naître son illustration en trois dimensions. Un atelier ludique pour exprimer sa créativité et laisser libre cours à son imagination avec des techniques simples facilement réutilisables à la maison.

7 – 14 ans

ATELIER SPORT

FAMILLES & ADULTES

Formations, sorties, ateliers, stages

● INFORMATIQUE

Des modules thématiques permettent de cibler les compétences informatiques que vous souhaitez acquérir sur ordinateur, tablette ou téléphone : messagerie, navigation internet, applications, organisation des fichiers...

● LUTTE CONTRE L'ILLETRISME

La Maison Pour Tous propose un parcours d'apprentissage de la langue française mêlant des séances en salle et hors les murs, pour s'approprier les fondamentaux de la lecture, de l'écriture et du calcul, et pour une mise en pratique conviviale. Le dispositif est aussi adapté pour les personnes de langue maternelle étrangère.

● BAFA, BAFD, BPJEPS

Ces formations sont proposées dans les locaux de l'association.

- **BAFA** (brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur) : session de formation générale, approfondissement ou qualification surveillant de baignade.
- **BPJEPS** (brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport) : Loisirs tous publics, Culture.

● SECOURISME

Formation aux premiers secours :

- **PSC 1** et pour devenir secouriste en équipe :
- **PSE 1**
- **PSE 2**

À la Maison Pour Tous, la famille commence à partir d'une personne.

● ACTIVITÉS EN FAMILLE

La Maison Pour Tous développe un programme de sorties culturelles et de loisirs à la journée, en week-end ou séjours, seul ou en famille.

Vous avez une idée de sortie ou de séjour ? Venez l'organiser avec notre équipe.

Depuis plusieurs années, des habitants avec notre référent famille proposent une programmation de conférences, ateliers et spectacles autour de la parentalité.

● MÉDIATION FAMILIALE

La médiation familiale est un temps d'écoute, d'échanges et de négociation propices à la recherche d'accords entre les personnes. Elle permet d'aborder les problèmes liés à un conflit familial, de prendre en compte de manière très concrète les besoins de chacun, notamment ceux des enfants. Le médiateur familial est un professionnel diplômé d'état, indépendant et impartial, qui assure la confidentialité des échanges.

Inscrivez-vous à la newsletter sur mpicazerres.fr pour connaître les dates de tous nos événements

● CLASSIQUE &
MODERN JAZZ

Pour celles et ceux qui veulent entretenir leur souplesse et leur grâce.

● Danse classique

16 ans et adultes

● Modern jazz

16 ans et adultes

● AFRO'TRAD'FUSION

Ces danses d'influences traditionnelles africaines sont pratiquées sur des percussions jouées en live. Elles procurent une énergie solaire et joyeuse.

Dès 15 ans et adultes

● RAGGA DANCEHALL

Des ondulations du corps sur des sons électroniques à un rythme effréné caractérisent cette danse de rue afro-jamaïcaine.

Dès 15 ans et adultes

● DANSES ORIENTALES

La danse orientale, d'origine égyptienne, est aujourd'hui enseignée de manière académique. Venez la découvrir : elle rime avec partage, patience et bonne humeur. Ados et adultes

● DANSES SÉVILLANES ET
FLAMENCO

Danse festive imprégnée d'histoire, la danse sévillane est accessible à tous. S'initier à cette danse est une bonne entrée en matière pour qui désire goûter au monde du flamenco.

Dès 16 ans et adultes

● HIP-HOP

Cet atelier de danse urbaine permet d'allier le corps, l'esprit, l'espace, le temps, le sens du rythme et le goût pour l'ambiance des battles.

● RELAX DANSE & LIBRE

Relaxation dansée et danse libre apportent relâchement, souplesse, gainage doux, un travail sur la respiration et une douce énergie. Dès 15 ans et adultes

● PILATES

Cette gym douce vise à raffermir le corps en douceur et en profondeur, à le développer de façon harmonieuse, à retrouver les bonnes postures et sa vitalité physique.

Deux groupes : adultes débutants, intermédiaires

● QI GONG

Cette gymnastique chinoise se compose d'exercices simples, de techniques de respiration et de méditation. Elle vise l'équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit et favorise l'épanouissement personnel.

● SYMBIOTONIE

La symbiotonie est un temps pour soi, un temps pour libérer les tensions, soulager et éliminer les douleurs. Rétablir sa mobilité par des exercices simples d'étirement, de respiration et d'auto-massage.

● YOGA

Le hatha-yoga nous installe dans un état de calme physique, mental et psychique. Respiration et postures agissent sur toutes nos fonctions vitales, colonne vertébrale et articulations. Nous reprenons de l'énergie pour vivre mieux.

● SOPHROLOGIE

Synthèse des techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation occidentale, elle permet d'harmoniser le corps et l'esprit, ainsi que de renforcer la confiance en soi.

ATELIERS CRÉATIVITÉ

● CUISINE

Se retrouver autour d'un thème culinaire et préparer un repas pour le savourer ensemble. Échanger des techniques et astuces en toute convivialité.

● THÉÂTRE

Fonctionnant en troupe de théâtre, le groupe choisit en début de saison une pièce d'auteur dans le registre de la comédie, qu'il monte

au fil des répétitions jusqu'aux représentations de fin de printemps. Les nouveaux membres, débutants ou non, sont les bienvenus.

● TRICOT

Découvrez de nouveaux points et réalisez vêtements et accessoires pour toute la famille. Le tout dans une ambiance très conviviale : la pause café ou infusion fait partie du rituel des tricoteuses.

ATELIERS SPORT

● GYM

La gym vous permettra d'entretenir vos capacités physiques, d'améliorer votre souplesse et vos postures en réalisant des efforts adaptés, encadrés et en musique.

MUSIQUE

Ateliers, cours, groupes, stages, bourse

● ÉVEIL MUSICAL

Cette exploration musicale par le jeu dès le plus jeune âge éveille l'enfant à faire la différence entre les sons, développe son oreille et son sens rythmique. Il découvre divers instruments de musique et stimule sa sensibilité artistique.
Deux groupes : 3 – 4 ans et 5 – 6 ans

● MUSIQUE IMPROVISÉE LIBRE

Destiné aux musiciens et non musiciens désireux de s'exprimer et improviser au sein d'un collectif, cet atelier favorise l'expression spontanée quels que soient le niveau et l'âge des participants. Écoute mutuelle et dialogue pour créer ensemble dans la bonne humeur.
Dès 14 ans et adultes

Pratiquer au sein de l'école de musique, c'est :

- des cours (instruments, chant) avec des professeurs expérimentés,
- une formation musicale (solfège) progressive,
- une évaluation des acquis par des examens annuels,
- la possibilité de présenter les examens de l'Union départementale des écoles de musique et de danse,
- la préparation de l'option musique au baccalauréat,
- un travail collectif : ateliers musicaux, duos, groupes de musique, auditions chant et piano,
- l'expérience de la scène : soirées groupes, fête de l'école, fête de la musique, concerts classiques.

Inscrivez-vous à la newsletter sur mptcazeres.fr pour connaître les dates de tous nos événements

Les instruments et le chant sont étudiés en cours individuels ou en binôme. La formation musicale (solfège), la chorale, l'éveil musical, la musique actuelle et les percussions sont travaillées en groupe. Les formations sont ouvertes aux jeunes comme aux adultes.

● LA FORMATION MUSICALE

La musique est un langage universel. Comme pour toute langue pour mieux la diffuser, la partager, la comprendre, son écriture est un atout. En ressentir ses ingrédients - rythmes, notes ou encore les accords - par le biais du jeu est utile à l'ancrage, l'intériorisation de ces matériaux sonores. La formation musicale apporte un outil pour comprendre et mieux travailler la musique sur son instrument.

Elle est obligatoire les quatre premières années pour les élèves de 7 à 13 ans (chant non concerné).

● BATTERIE

Vous connaissez sûrement le badaboum... Mais connaissez-vous le pout pout tcha ? Non ? Alors venez le découvrir avec la batterie et la percussion. Plongez avec plaisir dans cet univers musical rythmique, quels que soient votre âge et votre parcours musical.

● CLARINETTE SAXOPHONE

Considérant les goûts de l'élève, les cours abordent les codes et théories inhérentes aux courants musicaux occidentaux. La pratique instrumentale s'inscrit dans une perspective de bien-être et d'aisance.

● PIANO

Être avec ses élèves juste assez exigeant tout en étant proche d'eux, rechercher le "petit truc subtil" qui donne envie à n'importe quel élève d'aimer son instrument et de le travailler, le professeur de piano propose une ouverture sur le jazz, la variété et le classique.

● GUITARE (classique, flamenco, jazz) BASSE

GUITARE ÉLECTRIQUE (rock)
Pour faire chanter ces instruments populaires, de multiples "savoir-faire" sont apparus, singuliers et propres à chaque style musical. L'étude de l'instrument en fonction du / des style(s) abordé(s) permet d'acquérir progressivement les techniques instrumentales.

● CHANT

La voix est l'instrument que chacun possède. Découvrez et travaillez votre style vocal, des musiques actuelles au chant lyrique, pour prendre confiance dans votre voix, votre souffle et votre musicalité.

L'école de musique de Cazères a su développer et valoriser les groupes de musiques actuelles. Depuis presque 40 ans, beaucoup de groupes se sont formés : certains ont réussi des concours départementaux, d'autres sont devenus semi-professionnels. Les groupes sont encadrés par un professeur qui leur apprend à travailler ensemble, à se servir d'une sono et pour les groupes d'ados à être autonomes.

● LES GROUPES

Composés de 5 à 6 élèves au moins travaillant avec des instruments différents sur un répertoire pendant toute l'année et encadrés par un professeur. Ils participent aux spectacles de l'école de musique ainsi qu'aux manifestations extérieures lorsqu'ils ont acquis un peu d'expérience.
Dès 9 ans

● LES STAGES

Les stages de formation musicale sont destinés à préparer

les élèves pour les examens de fin de cycle organisés par l'Union départementale des écoles de musique et de danse (UDEM) et l'Association départementale pour le développement des arts (ADDA).

● LA CHORALE

La chorale ados et adultes est un espace de respiration qui permet de travailler sa voix, son souffle, sa posture. Dans l'écoute des autres, chacun fournit un effort qui contribue au résultat collectif chargé d'émotions.

● BOURSE POUR LES JEUNES MUSICIENS

Cette bourse est destinée aux moins de 18 ans au 30/09 de l'année en cours, résidant en Haute-Garonne, issus d'un foyer fiscal dont le quotient familial CAF ou MSA est inférieur ou égal à 640 €. Le Conseil départemental 31 prend en charge la totalité des frais d'inscription pour l'apprentissage d'un instrument dans le cadre d'un cursus avec formation musicale. Un instrument peut être mis à disposition si besoin. Pour bénéficier de la bourse, la famille remplit le formulaire d'inscription (disponible en ligne sur le site : haute-garonne.fr/aide/bourses-aux-jeunes-musiciens) et le retourne impérativement avec les pièces justificatives avant le 30 octobre au Conseil départemental 31.

Renseignements :

Direction des arts vivants et visuels,
7 rue Chalande / 31000 Toulouse
05 34 45 58 30, contact.dav@cd31.fr.

LA MAISON POUR TOUS

Centre d'animation sociale et culturelle



- 6 rue des Capucins 31220 Cazères
- 05.61.90.20.72 / contact@mptcazeres.fr
- www.mptcazeres.fr

HORAIRES D'OUVERTURE

- Lundi sur RDV : 9h-12h30 / 14h-18h
- Mardi : 9h-12h30
- Mercredi : 9h-12h30 / 14h-18h
- Jeudi : 9h-12h30 sur RDV / 14h-18h
- Vendredi : 9h-12h30
- Samedi : 9h-12h

Loisirs Education & Citoyenneté

Grand Sud