

AVEC LE CERCLE, ÇA ROULE !



2024 • 2025

CERCLE LAÏQUE DIJONNAIS  
MAISON D'ÉDUCATION POPULAIRE DU CENTRE VILLE



# SAISON



L'ASSOCIATION	 P 4
QUARTIER CONVIVAL, CRÉATIF, OUVERT SUR LE MONDE	 P 12
QUARTIER SOLIDAIRE	 P 37
QUARTIER EN TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET LOCAVORE	 P 41
QUARTIER HISTORIQUE INVESTI PAR LES JEUNES	 P 45
RENSEIGNEMENTS PRATIQUES	 P 47



# L'ASSOCIATION

**L**e Cercle Laïque Dijonnais est une **association d'éducation populaire** fondée en 1903, reconnue d'utilité publique.

L'association a pour but de créer et de développer diverses activités (culturelles, sociales, environnementales, sportives, de loisirs et de vacances) au bénéfice de tous, et plus particulièrement de la jeunesse.

Depuis 2019, le Cercle est la **Maison d'éducation populaire du quartier centre-ville** de la Ville de Dijon. Un lieu socioculturel dont les actions répondent aux attentes et aux besoins des habitants et des partenaires avec des valeurs fondamentales : la laïcité, le vivre et le faire ensemble. Depuis 2020, le Cercle est aussi agréé **Centre Social** par la Caisse d'Allocations Familiales de la Côte-d'Or.

# UNE MAISON D'ÉDUCATION POPULAIRE ET UN CENTRE SOCIAL AVEC ET POUR VOUS :

AU PLUS PRÈS DES HABITANTS,

ACTEUR DANS LE LIEN SOCIAL,

AGITATEUR D'INITIATIVES

ET

TISSEUR DE SOLIDARITÉ

Un lieu ouvert aux dijonnaises et dijonnais de tous âges pour échanger, se rencontrer, favoriser le développement de liens sociaux !

C'est un espace d'accueil, d'animations, d'activités, de loisirs éducatifs et de services pour les habitants !

Un lieu où chaque personne vivant au centre ville a la possibilité de porter des projets pour la population du centre ville.

## NOTRE PROJET ASSOCIATIF

Il se décline en quatre orientations liées entre elles.



## DES VALEURS

### ► Laïcité

(Accès de tous à la pratique d'activités culturelles et de loisirs, Égalité, Mixité, Diversité)

- **Faire ensemble** (Participation aux prises de décisions, Recherche du travail bien fait, Éducation populaire)
- **Vivre ensemble** (Vie en groupe / Tolérance / Respect / Convivialité / Solidarité)

## DES PERSONNES VOLONTAIRES

- Des animateurs facilitateurs de projets
- Des travailleurs sociaux pouvant apporter des conseils
- Des animateurs d'activités
- Des personnels d'accueil
- Des personnels techniques
- Des bénévoles participant aux projets
- Des adhérents et /ou habitants du quartier
- Des élus au service du projet associatif

## DES ACTIONS TOUTE L'ANNÉE

- Des activités de loisirs
- Des moments conviviaux et événements
- Des projets et des chantiers participatifs
- Des stages, des séjours
- Des actions sociales et solidaires
- Des services de proximité

## 1 PROJET ASSOCIATIF EN 4 ORIENTATIONS

- ▶ Convivialité, créativité et ouverture sur le monde
- ▶ Solidarité
- ▶ Transition écologique et alimentation locale et de saison
- ▶ Jeunesse

## NOTRE PROJET SOCIAL

### Un projet d'animation globale et coordination :

- ▶ Une population en situation d'isolement social.
- ▶ Une nécessité de mieux se faire connaître auprès des habitants pour mieux les connaître et les accompagner.
- ▶ Affirmer notre démarche d'animation de la vie sociale sur le territoire.

### Un projet d'animation collectif familles :

- ▶ Accompagner la fonction parentale et le lien familial.
- ▶ Être un lieu ressources pour toutes les familles avec une attention particulière pour les plus fragiles.

## 5 LIEUX

- ▶ Rue des Fleurs
- ▶ Rue de Tivoli
- ▶ Micro-ferme urbaine de Corcelles-les-Monts
- ▶ Rue Charlie Chaplin
- ▶ Place Jacques Prévert

Mais aussi différents lieux du quartier grâce au triporteur.

# NOTRE FONCTIONNEMENT ASSOCIATIF

## ORGANES DIRIGEANTS QUI ONT LE POUVOIR DE DÉCISION ET LA MISE EN ŒUVRE DE LA POLITIQUE DE L'ASSOCIATION



### Assemblée générale : Tous les adhérents de l'association

- L'AG élit le Conseil d'Administration (15 à 24 membres adhérents bénévoles)
- Le CA élit le Bureau (7 membres du CA : 1 à 3 co-président(es), 1 secrétaire, 1 secrétaire adjoint, 1 trésorier, 1 trésorier adjoint)

Les élus sont des bénévoles qui ont le pouvoir de décider, de choisir les projets et les actions qui vont se réaliser et qui participent aussi à leur réalisation, avec les salariés et d'autres bénévoles.

Les **salariés** sont placés sous la responsabilité du CA : direction, animateurs/trices, fonctions supports...

Les **intervenants** sont des habitants ou des associations participant à la diversité et la richesse des propositions de l'association.

Les **adhérents** soutiennent nos valeurs et nos actions.

Les **bénévoles** sont des habitants, des intervenants ou des élus du CA.

## TOUS PEUVENT PARTICIPER AUX 8 COMMISSIONS MIXTES :

Ce sont les espaces de discussions des salariés, des habitants du centre-ville, des adhérents et des bénévoles pour travailler ensemble sur les actions, les événements ou les projets de l'association.

## QUATRE COMMISSIONS SONT ORGANISÉES SELON LES GRANDS AXES DE NOTRE PROJET ASSOCIATIF :

### La commission Créativité et Ouverture sur le monde.

pour proposer des activités culturelles, des animations de quartier (dîners entre voisins, cinéma...), l'embellissement des locaux, des actions de quartier (refleurir la rue des Fleurs)...



pour proposer ou développer des projets artistiques, des sorties culturelles, organiser des événements comme le Cabaret du Cercle, La Pelle Festival...



### La commission Solidarité :

pour proposer des actions solidaires, des sorties en famille, des actions d'accompagnement à la parentalité...



### La commission Transition / locavore :

pour participer au jardin collectif, à la vente des légumes, proposer des ateliers cuisine, construire une cuisine mobile...



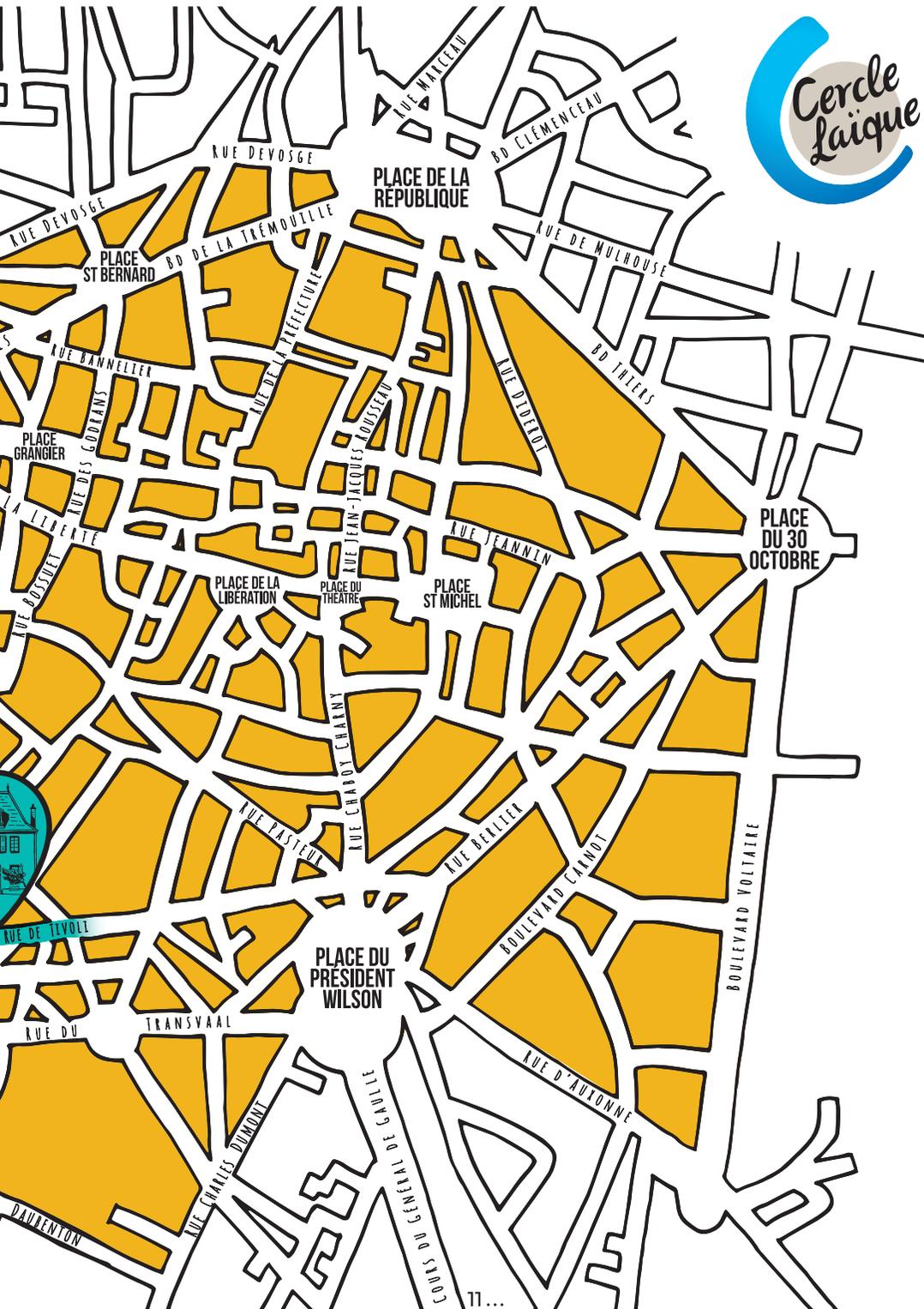
### La commission Jeunesse

pour prendre en compte les besoins et attentes des jeunes vivant sur le territoire.

Quatre commissions « support » accompagnent le fonctionnement du Cercle :

**Communication/Numérique, Gouvernance/Ressources Humaines, Finances, Aménagements/Travaux.**







## QUARTIER CONVIVAL, CRÉATIF, OUVERT SUR LE MONDE



**N**

**otre projet pour un quartier  
convivial, créatif et ouvert sur le monde :**

- Accueillir tous les publics,
- Accompagner à l'usage du numérique et en favorisant la réduction de la fracture numérique,
- Favoriser l'interaction, la découverte des cultures différentes
- Vivre des temps collectifs, en cultivant le vivre ensemble, le respect et la tolérance par la rencontre,
- Faire du quartier un lieu de vie partagé, en investissant différents lieux, en les rendant accessibles par l'accompagnement,
- Co-construire avec les autres, en partenariat,

- Co-construire avec les autres, en partenariat,
- Sensibiliser à la citoyenneté,
- Proposer ou relayer des projets artistiques collectifs en collaboration avec des habitants, des partenaires culturels, des artistes, des écoles, des centres de formation, etc,
- Permettre à ceux qui le souhaitent de partager et d'exercer leurs talents,
- Proposer des parcours culturels
- Désacraliser les lieux culturels.

Vous avez un projet,  
un besoin ou une envie ?  
Une envie de transmettre  
ou d'agir au quotidien ?

Participez à la mise en place  
d'actions collectives  
pour plus de créativité  
au sein du quartier !



# ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES ANNUELLES

Pour les activités à destination des enfants, les limites d'âge sont précisément fixées afin de garantir une qualité pédagogique. L'enfant devra avoir l'âge requis au plus tard le 1<sup>er</sup> octobre.

*Des modifications de dates ou d'horaires peuvent survenir. Nous vous prions par avance de bien vouloir nous en excuser.*

*Adhésion et tarifs : voir les informations pratiques (page 47).*



# ARTS PLASTIQUES

Autour de thématiques variées, la créativité et l'imaginaire de l'enfant seront développés.

À partir de techniques diverses : sculpture, dessin, peinture, volume, photos... les enfants seront initiés à l'art contemporain.



## ANIMATRICES :

Lucile Hoffmann et Pamela Dorival, plasticiennes, vidéastes de l'association « Les Lunes artistiques ».

## ATELIERS ENFANTS

5-7 ans : mercredi de 15h00 à 16h30

8 ans et + : mercredi de 16h30 à 18h00

Capacité d'accueil : 6 à 10 participants (14 chez les 8 ans et +)

Début de l'atelier : mercredi 18 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	92,00	97,00	115,00	118,00	123,00	126,00
non Dijonnais	97,00	102,00	121,00	124,00	129,00	132,00

# BANDE DESSINÉE DESSIN - ILLUSTRATION

Cours d'illustration et de stylisation Manga animés par Aurore de NoW Manga.

Le programme se déroule sur trois trimestres :

- 1. Anatomie et proportion du visage :** de la reproduction à la création.
- 2. Corps et posture :** de la posture statique à la posture dynamique.
- 3. Projet personnalisé :** selon les demandes des participants pour le projet de fin d'année. (Ex: architecture, peinture, fanzine, carte au trésor).

Rejoignez-nous pour développer vos compétences en dessin manga !



## ANIMATRICE :

Aurore Pugliesi, passionnée de mangas, de BD, de comics avec plus de 10 ans de pratique d'atelier. Médiatrice artistique et Art thérapeute.



## ATELIER ENFANTS ET ADOS/ADULTES

Mardi de 17h30 à 19h00 pour les 9 à 13 ans

Mardi de 19h00 à 20h30 pour ados (à partir de 14 ans) et adultes

Capacité d'accueil : 5 à 10 participants

Début de l'atelier : mardi 17 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	77,00	84,00	98,00	100,00	105,00	108,00
non Dijonnais	81,00	88,00	103,00	105,00	110,00	113,00

# BATTERIE



Que vous vouliez intégrer un groupe ou jouer seul, ce cours vous propose d'apprendre la technique de la batterie, ses rythmes, ses multiples sons et sa place dans la musique à travers la pratique de vos styles de musique préférés : Electro, Rock, Pop, Rap, Jazz, World...

Les cours sont personnalisés et adaptés à votre niveau et vitesse de progression pour permettre à chacun de développer, dans la motivation et le plaisir, sa propre identité musicale.

## ANIMATRICE :

Margaux Ragonneau,  
licence de musicologie



## ATELIERS ENFANTS (à partir de 7 ans) ADOS - ADULTES

Jeudi (horaires à déterminer)

Ateliers hebdomadaires : 45 mn

Capacité d'accueil : 2 personnes par créneau horaires soit 10 places

Constitution des binômes : jeudi 12 septembre à 18h30

Début de l'atelier : jeudi 19 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	110,00	118,00	139,00	143,00	150,00	154,00
non Dijonnais	116,00	124,00	146,00	150,00	158,00	162,00

# BOXE LUDIQUE



Découverte des fondamentaux de la boxe anglaise, par des ateliers ludiques. Coordination, maîtrise de l'espace, des distances, comprendre l'autre grâce à un cadre sécurisé, une ambiance bienveillante. L'occasion de s'amuser, se défouler, et prendre confiance en soi.

## ANIMATRICE :

*Mailys Gangloff*,  
boxeuse professionnelle,  
éducatrice sportive.

## ATELIERS ENFANTS (6 à 12 ans)

Mardi de 17h30 à 18h30  
Capacité d'accueil : 6 à 12 participants  
Début de l'atelier :  
mardi 17 septembre 2024.

# BOXE CARDIO BOXING

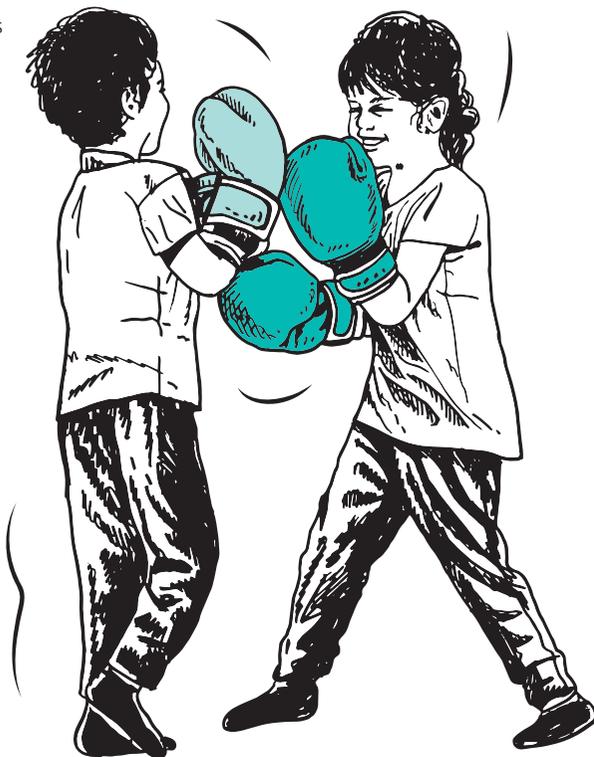
Dans un cadre bienveillant  
et dans le respect de l'autre,  
apprentissage de technique  
de combat à partir d'exercices  
de fitness et de cardio.

## ATELIER ADOS (13 - 17 ans)

Mardi de 18h45 à 19h45  
Capacité d'accueil :  
6 à 15 participants  
Début de l'atelier :  
mardi 17 septembre 2024.

## ATELIER ADULTES

Mardi de 20h00 à 21h00  
Capacité d'accueil :  
6 à 15 participants  
Début de l'atelier :  
mardi 17 septembre 2024.



CERTIFICAT MÉDICAL  
OBLIGATOIRE

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	65,00	70,00	82,00	84,00	87,00	89,00
non Dijonnais	68,00	74,00	86,00	88,00	91,00	93,00

# CIRQUE



Il vous est proposé des ateliers hebdomadaires d'initiation et de perfectionnement aux arts du cirque : jonglerie, équilibre, acrobaties, aérien et appropriation de l'espace scénique.

Les cours de fin d'année ainsi que les présentations de travail se dérouleront sous chapiteau.



**CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE**



## ANIMATEURS :

Sébastien Rebeyre,  
Zoé Brazier,  
Alexis Jacquemard,  
Tom Dupin et Geoffrey Roy  
association Or Piste.



## ATELIERS ÉVEIL AU CIRQUE (4 ans révolus à 6 ans)

Découverte corporelle par une approche ludique.

### 4-5 ans

mardi de 16h30 à 17h30  
jeudi de 16h30 à 17h30

### 4-6 ans

mercredi de 9h30 à 10h30

### 6 ans

lundi de 16h30 à 17h30

Capacité d'accueil :

5 à 10 participants selon le jour

Début des ateliers :

semaine du 16 septembre 2024.



Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	79,00	85,00	98,00	100,00	105,00	109,00
non Dijonnais	88,00	94,00	108,00	110,00	115,00	119,00

---

## ATELIERS ENFANTS (7-12 ans)

Lundi de 17h30 à 19h00

Mardi de 17h30 à 19h00

Mercredi de 10h30 à 12h00

Mercredi de 13h30 à 15h00

Jeudi de 17h30 à 19h00

Capacité d'accueil :

6 à 10 participants - 15 pour certains ateliers

Début des ateliers :

semaine du 16 septembre 2024.

*La répartition des enfants  
dans les différents groupes  
sera connue MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024  
de 14h00 à 17h00, rue des Fleurs.*



Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	89,00	95,00	110,00	114,00	119,00	122,00
non Dijonnais	98,00	105,00	121,00	125,00	130,00	133,00

---

## ATELIER ENFANTS CRÉATION (8-12 ans)

Ce cours est destiné aux enfants de 8 ans ou plus ayant au moins 2 années de pratique cirassienne. Il aura pour objet un approfondissement technique d'une ou plusieurs disciplines et sera orienté vers un travail sur le processus de création collective. Inscription soumise à validation par le formateur.

Mercredi de 15h00 à 17h00

Capacité d'accueil : 7 à 15 participants

Début des ateliers : mercredi 18 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	108,00	115,00	134,00	138,00	145,00	148,00
non Dijonnais	118,00	126,00	146,00	150,00	157,00	160,00

---

## ATELIERS ADOS (13-17 ans)

Lundi de 19h00 à 21h00

Mardi de 19h00 à 21h00

Capacité d'accueil : 6 à 12 participants (possibilité de monter à 15)

Début de l'atelier : semaine du 16 septembre 2024.

*La répartition des ados sur ces 2 créneaux sera connue MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024 de 14h00 à 17h00, rue des Fleurs.*

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	108,00	115,00	134,00	138,00	145,00	148,00
non Dijonnais	118,00	126,00	146,00	150,00	157,00	160,00

---

## ATELIER ADOS - APPROFONDISSEMENT ET CRÉATION

Ce cours est destiné aux adolescent(e)s entre 13 et 17 ans, ayant a minima deux années de pratique circassienne qui souhaitent approfondir une ou deux techniques de cirque bien précises et placer celles-ci dans un processus de création en vue d'une ou plusieurs représentations individuelles ou collectives durant l'année. La priorité sera donnée lors de l'inscription au groupe pré existant.

Mercredi de 17h00 à 19h30

Capacité d'accueil : 6 à 15 participants

Début des ateliers : mercredi 18 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	132,00	142,00	167,00	172,00	179,00	184,00
non Dijonnais	144,00	154,00	180,00	186,00	193,00	198,00

---

## ATELIER ADULTES

Mercredi de 19h30 à 21h30

Jeudi de 19h15 à 21h15

Capacité d'accueil : 6 à 15 participants

Début des ateliers : semaine du 16 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	108,00	115,00	134,00	138,00	145,00	148,00
non Dijonnais	118,00	126,00	146,00	150,00	157,00	160,00

# CLUB DE JEUX "REMUE-MÉNINGES"



Venez nous retrouver chaque semaine dans les locaux du Cercle afin de partager avec d'autres le plaisir de jouer.

**Au programme :**  
scrabble, nouveaux jeux  
(Dixit, Skyjo, les aventuriers du rail...)



## ATELIER POUR TOUS *Gratuit*

lundi de 14h30 à 17h00  
à partir de 4 personnes  
début : lundi 23 septembre 2024.

Renseignez-vous  
auprès de nos accueils.

Plus on est de fous, plus on joue !



# CLUB LECTURE (LES ADOS LECTEURS)



Tu aimes lire, tu aimes parler de tes lectures, tu as envie de les partager, d'en discuter avec d'autres jeunes, alors ce club est pour toi !

Il se déroulera une fois par mois le samedi (le fonctionnement sera décidé collectivement) choix d'un livre, d'une thématique...

Ce club sera en autonomie sous la bienveillance d'un intervenant du Cercle.

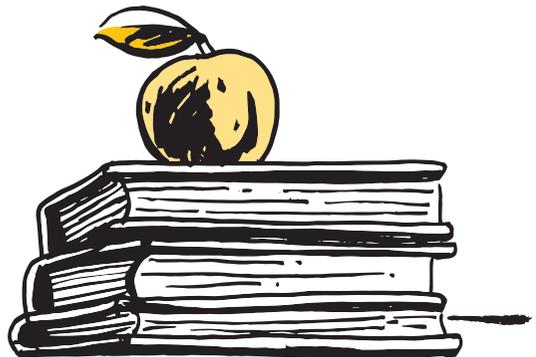


## ATELIER ADOS *Gratuit*

Samedi de 14h00 à 16h00

Un minimum de 3 jeunes est nécessaire pour démarrer

Première rencontre :  
Samedi 5 octobre de 14h00 à 16h00



# COURT MÉTRAGE



De l'écriture du scénario jusqu'au montage, vous serez initié aux étapes essentielles de la conception d'un court-métrage. En équipe, vous découvrirez les techniques de tournage, d'éclairage et de prise de son, avec tout le matériel nécessaire mis à votre disposition. Cet atelier est parfait pour les passionnés de cinéma, les novices curieux, et les comédiens en herbe souhaitant expérimenter le jeu devant la caméra. Votre création sera projetée en fin d'année devant un public.

## ANIMATEUR :

Adrien Vecchioni,  
Chef Opérateur  
& Réalisateur formé  
à l'ESRA (Paris).

## ATELIER 16 - 25 ANS

Mardi de 18h30 à 20h30 (ayant déjà une pratique)

Mercredi de 18h30 à 20h30 (débutant)

Capacité d'accueil : 6 à 10 participants

Début de l'atelier : mardi 17 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	110,00	118,00	139,00	143,00	150,00	154,00
non Dijonnais	116,00	124,00	146,00	150,00	158,00	162,00



# DANSE FLAMENCO



Cette pratique va permettre de découvrir et d'approfondir cet art andalou dans une ambiance ludique et chaleureuse. Les cours de danse sont ouverts aux hommes, femmes et enfants intéressés par le flamenco.

## ANIMATRICE :

Hélène Frey.

## ATELIERS ADULTES à partir de 16 ans

Débutant 1 : lundi de 18h00 à 19h15

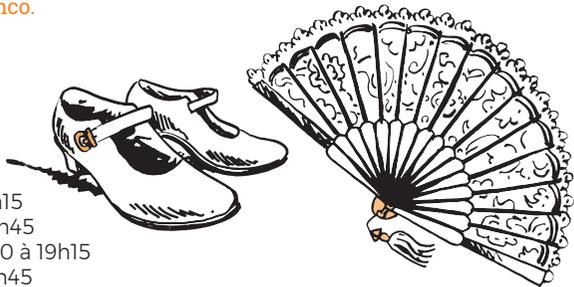
Débutant 2 : lundi de 19h30 à 20h45

Intermédiaire : mercredi de 18h00 à 19h15

Avancé : mercredi de 19h30 à 20h45

Capacité d'accueil : 6 à 12 participants

Début de l'atelier : semaine du 16 septembre 2024.



 CERTIFICAT MÉDICAL  
OBLIGATOIRE

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	81,00	87,00	101,00	104,00	108,00	112,00
non Dijonnais	85,00	91,00	106,00	109,00	113,00	118,00

# DANSES DU MONDE



## TOUS NIVEAUX

Découverte des danses du monde se pratiquant en cercle ou en ligne. Nous apprendrons des pas traditionnels allant de la danse irlandaise à de la dabké du Moyen-Orient en passant par de la danse grecque.

Ce cours est tous niveaux et accessible à tous, adultes, adolescents et enfants.

### ANIMATRICE :

Lucie Berthon,  
Danseuse de  
La Luna del Oriente

**NOUVEAU**



### ATELIER 8 - 15 ans

Lundi de 18h00 à 19h00

Capacité d'accueil :  
de 6 à 15 participants

Début de l'atelier :  
lundi 16 septembre 2024.

### ATELIER ADULTES (à partir de 16 ans)

Lundi de 19h15 à 20h15

Capacité d'accueil : de 6 à 15 participants  
Début de l'atelier : lundi 16 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	65,00	70,00	81,00	83,00	86,00	90,00
non Dijonnais	68,00	73,00	85,00	87,00	90,00	94,00

# DANSE ORIENTALE



**ANIMATRICE :**

Cécile Mouraux,  
(Association Samara).

**Vous aimez danser, ne vous privez pas !**

La danse orientale est un merveilleux moyen d'expression. Dans cet atelier vous pourrez vous initier ou vous perfectionner à la danse orientale égyptienne, une façon d'entretenir son corps agréable et respectueuse de sa physiologie. Cette danse (complète par excellence) apporte plaisir et énergie. Que vous étudiiez les bases techniques, les rythmes et enchaînements ou approfondissiez différents styles - classique, baladi, folklore ou fusion...



## ATELIER ADULTES



CERTIFICAT MÉDICAL  
OBLIGATOIRE

Tous niveaux

jeudi de 19h15 à 20h30

Capacité d'accueil : 5 à 12 participants

Début des ateliers : jeudi 14 septembre 2023.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	81,00	87,00	101,00	104,00	108,00	112,00
non Dijonnais	85,00	91,00	106,00	109,00	113,00	118,00

## Pour les plus avancées, option révision chorégraphique

jeudi de 20h30 à 21h00

Capacité d'accueil : 5 à 12 participants

Début des ateliers : jeudi 14 septembre 2023.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	32,00	35,00	40,00	42,00	43,00	45,00
non Dijonnais	34,00	37,00	42,00	44,00	45,00	47,00

# ATELIER CHORÉGRAPHIQUE



**Travail chorégraphique en vue de participations à des évènements :**  
les Nuits d'Orient, le Cabaret du cercle...

Cet atelier n'est pas ouvert aux débutantes.

Un minimum de pratique est recommandé

Capacité d'accueil : 5 à 12 participants

Samedi de 14h00 à 16h00 - 1 fois par mois

Les dates seront convenues avec le groupe et l'intervenante.



CERTIFICAT MÉDICAL  
OBLIGATOIRE

Les 3 séances	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	38,00	41,00	48,00	49,00	50,00	52,00
non Dijonnais	40,00	43,00	50,00	51,00	53,00	55,00

# ÉCRITURE CRÉATIVE EN SALLE ET OU VAGABONDE



## ANIMATRICE :

*Chantal Biber,*  
du Théâtre de la Servante,  
formée à l'animation  
d'atelier d'écriture  
au CICLOP  
(Pierre Frenkiel).

Cet atelier est destiné à toutes personnes désireuses de réaliser leur désir de pratiquer l'art de l'écriture sans prérequis.

Avec des jeux d'écriture propices à l'imaginaire et à la créativité proposés par l'animatrice nous mettrons en mouvement toute notre richesse humaine, culturelle et poétique.

Nous pratiquerons à la table en salle à chaque séance au Cercle et à chaque trimestre nous écrivons sur site (parc, exposition, spectacle, lieu singulier de votre choix) .

## ATELIER ADULTES

Samedi de 9h15 à 12h15

1 samedi par mois

Capacité : 4 à 9 participants

Début de l'atelier :

samedi 5 octobre 2024.

### Trimestre 1 :

samedi 5 octobre, 16 novembre,  
30 novembre, 14 décembre

### Trimestre 2 :

samedi 11 janvier , 8 février,  
15 mars (journée)

### Trimestre 3 :

samedi 5 avril, 17 mai,  
14 juin (journée)



Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	75,00	81,00	95,00	98,00	103,00	106,00
non Dijonnais	79,00	85,00	100,00	103,00	108,00	111,00

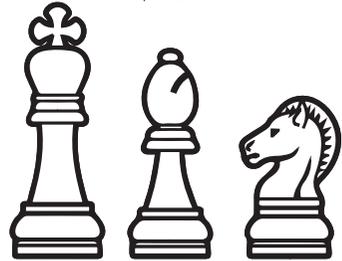
# JEU D'ÉCHEC



Venez vite découvrir le royaume fascinant des Échecs.  
Un jeu (un sport) ludique et logique, de réflexion et de concentration.  
MC Orlans disait « *Il y a plus d'aventures sur un Échiquier que sur toutes les mers du monde* ».  
Alors, chevalier ?  
Prêt à protéger le roi de votre château ?

## ANIMATEUR :

Yann Lozachmeur,  
de l'Académie  
d'Échecs Philidor.



## ATELIER ENFANTS (à partir de 7 ans)

jeudi de 17h30 à 19h00  
Capacité d'accueil : 5 à 12 participants  
Début de l'atelier : jeudi 19 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	48,00	54,00	61,00	64,00	67,00	69,00
non Dijonnais	50,00	57,00	64,00	67,00	70,00	72,00

# MIX ET MAO



La MAO (Musique Assistée par Ordinateur) est l'apprentissage des techniques de création musicale de studio.  
Depuis un certain temps, la musique électronique, le rap, le dub et d'autres genres musicaux sont étroitement liés à l'informatique.  
un ordinateur associé à un synthétiseur et un logiciel séquenceur permet une grande diversité de création : renforcer, moduler un son, créer des effets, réinterpréter une œuvre existante en la mixant autrement.  
L'apprentissage se fait en petits groupes et est accessible dès 8 ans.  
(Il est important d'avoir quelques notions de musique).

## ANIMATEUR :

Alex Ngango  
de Protagomixcrew.

## ATELIERS ENFANTS (8-12 ans)

Jeudi de 18h00 à 19h00

## ATELIERS ADOS (13 ans et +, avec pratique)

Jeudi de 19h00 à 20h00

Capacité d'accueil : 6 à 10 participants  
Début de l'atelier : jeudi 19 septembre 2024.



Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	74,00	80,00	93,00	95,00	99,00	104,00
non Dijonnais	78,00	84,00	98,00	100,00	104,00	109,00

# PILATES

Cette méthode de gym douce permet le renforcement des muscles profonds de la posture, le réalignement et l'assouplissement de la colonne vertébrale et le développement de la souplesse par un travail harmonieux de toutes les parties du corps. Une attention particulière est portée à la respiration.

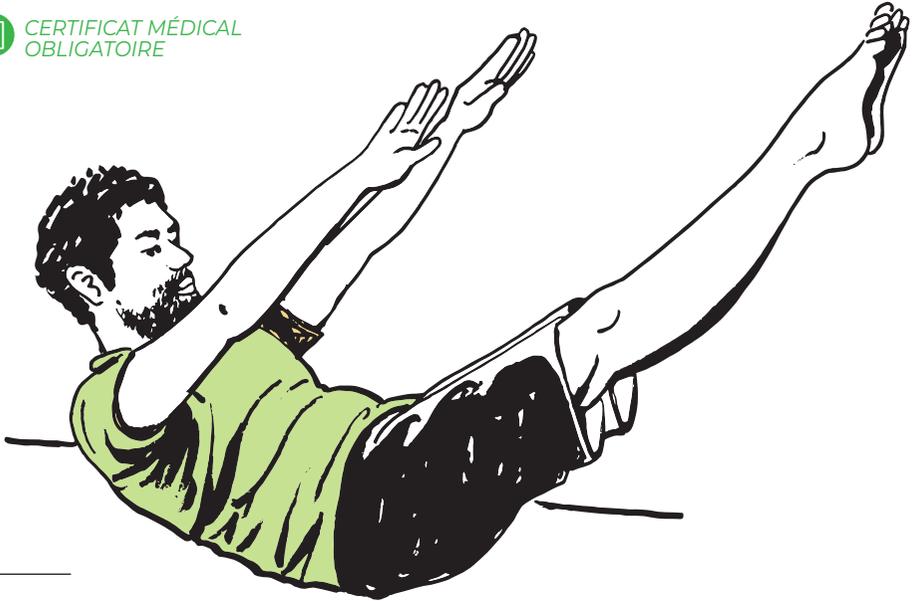


## ANIMATRICE :

Faiza Mammari,  
certifiée en  
Pilates cours adultes.



CERTIFICAT MÉDICAL  
OBLIGATOIRE



## ATELIERS ADULTES

mardi de 18h15 à 19h15 :  
niveau intermédiaire avancé

mardi de 19h20 à 20h20 :  
niveau débutant intermédiaire

samedi de 9h30 à 10h30 :  
niveau débutant

samedi de 10h35 à 11h35 :  
niveau intermédiaire avancé

Capacité d'accueil : 5 à 10 participants

Début de l'atelier : semaine du 16 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	65,00	70,00	81,00	84,00	87,00	89,00
non Dijonnais	68,00	73,00	85,00	88,00	91,00	93,00

# QI GONG (CHI GONG)



Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Inventé à des fins martiales, pour améliorer la santé et la résistance des guerriers, le Qi Gong sert à faire circuler et à renforcer le Qi, ce qui se traduit par un mieux-être général : meilleure gestion du stress, amélioration de la coordination, de l'équilibre et de la mémoire, mais aussi par des effets préventifs contre les maladies. (QI GONG courant Quiméta).



## ANIMATRICE :

Sarah MEZAGUER,  
diplômée  
du Quiméta  
(Qi Gong).

## ATELIER ADULTES

jeudi de 18h00 à 19h00 (rue des fleurs)

capacité : de 6 à 10 personnes

début de l'atelier : jeudi 19 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	65,00	70,00	81,00	84,00	87,00	89,00
non Dijonnais	68,00	73,00	85,00	88,00	91,00	93,00

# TAÏSO GYMNASTIQUE CHINOISE



La séance se composera d'exercices s'inspirant de différentes méthodes : yoga (travail de respiration), qi quong (circulation), arts martiaux (posture), auto massages issus de la médecine traditionnelle chinoise seront également abordés en fonction des saisons.

**Un atelier spécifique** est proposé pour les personnes éprouvant des difficultés dans la pratique des exercices couchés (nécessitant plutôt une chaise)



## ANIMATRICE :

Laurence Coulin,  
BE judo,  
Ju jitsu,  
praticienne  
en shiatsu  
(médecine  
traditionnelle  
chinoise).  
Master Staps.

## ATELIERS ADULTES

Lundi de 9h30 à 10h45

Lundi de 11h00 à 12h15

Mardi de 14h15 à 15h30 :

atelier spécifique

Capacité d'accueil :

6 à 10 participants

Début de l'atelier :  
semaine du 16 septembre 2024.



CERTIFICAT MÉDICAL  
OBLIGATOIRE

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	74,00	80,00	94,00	97,00	102,00	104,00
non Dijonnais	78,00	84,00	99,00	102,00	107,00	109,00

# THÉÂTRE



Fondée en 1987, l'école de théâtre est animée par la volonté de sensibiliser les participants à l'art dramatique (au travail de l'acteur, aux diverses écritures théâtrales, à la mise en scène...).

Une approche ludique et technique, adaptée à l'âge, permettra aux personnes inscrites d'évoluer au sein d'un groupe, de se découvrir et d'aller jusqu'à une présentation du travail effectué.

## ANIMATEURS :

Lydie Champrenault  
Patrick Pernin  
du Théâtre de l'Espoir.

### CONTENU :

Travail sur le jeu, l'espace, le corps, la voix, la présence,  
l'intelligence du texte, le sens du rapport à l'autre...  
découverte du personnage, des sentiments, des émotions...  
improvisation, écriture, mise en scène...  
Selon l'animateur, le groupe, les envies, les besoins...

### ATELIERS ENFANTS ADOS - JEUNES ADULTES

9-10 ans : lundi de 17h30 à 19h15  
11-12 ans : mercredi de 15h30 à 17h15  
13-15 ans : mardi de 18h15 à 20h00  
15-18 ans : mercredi de 17h30 à 19h15  
16-25 ans : ATELIER CRÉATION  
Vendredi de 18h45 à 20h45  
Capacité d'accueil :  
6 à 12 participants.  
Début des ateliers :  
semaine du 16 septembre 2024.



### ATELIERS ADULTES

Adultes débutants :  
Mardi de 20h00 à 22h00  
Parcours autour d'écritures diverses  
et variées afin de découvrir le théâtre.

Adultes ayant déjà une pratique :  
Mercredi de 20h00 à 22h00  
découverte de textes classiques et contemporain :  
un auteur, un thème en fonction du groupe.

Début des ateliers : semaine du 16 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	110,00	118,00	139,00	144,00	150,00	154,00
non Dijonnais	116,00	124,00	146,00	151,00	158,00	162,00

L'année	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	293,00	314,00	368,00	381,00	397,00	409,00
non Dijonnais	308,00	330,00	386,00	400,00	417,00	429,00

# THÉÂTRE IN ENGLISH



Vous aimez le théâtre ? Vous aimez l'anglais ? Cependant, vous avez des difficultés à le mettre en pratique dans votre quotidien ? Vous voulez améliorer votre niveau d'anglais pour votre vie personnelle ou professionnelle ? **Cet atelier est pour vous !**

Vous pratiquerez l'anglais à travers des jeux de théâtre et d'improvisation, la découverte et la création de textes de théâtre anglophones, le tout adapté aux envies et au niveau du groupe et des individus. Faire du théâtre en anglais, quoi de mieux pour s'améliorer son aisance, prendre des risques, faire des erreurs et pratiquer la langue tout en s'amusant, dans un cadre accueillant, ludique et sans jugement ? Come and join the fun!

**ANIMATRICE :**  
*Bethany Greenwood*,  
comédienne  
britannique bilingue  
de la compagnie  
« Rock Paper Scissors  
Theatre »



## ATELIERS ADOS (15-18 ans)

Jeudi de 18h à 19h30  
Capacité d'accueil :  
6 à 12 participants.  
Début de l'atelier :  
jeudi 19 septembre 2024

## ATELIERS ADULTES

Jeudi de 20h à 21h30  
Capacité d'accueil :  
6 à 12 participants.  
Début de l'atelier :  
jeudi 19 septembre 2024

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	94,00	101,00	119,00	123,00	129,00	132,00
non Dijonnais	99,00	106,00	125,00	129,00	135,00	139,00

# YOGA DE GASQUET



**L'approche posturo respiratoire ou méthode Yoga De Gasquet :**  
 Inspirée du yoga, elle met l'accent sur la posture et la respiration.  
 À la recherche de la posture « juste » dans toutes les positions de base  
 de la vie et du yoga. Dans le respect des besoins et surtout des  
 possibilités de chacun (pas de yoga acrobatique), nous chercherons  
 à saisir les bases des bons placements, point de départ  
 d'une pratique bénéfique pour le corps et l'esprit.  
 Pas de pré-requis pour  
 pratiquer ce type de yoga.

**ANIMATRICE :**  
 Faïza Mammari,  
 certifiée en méthode  
 De Gasquet.

 **CERTIFICAT MÉDICAL  
 OBLIGATOIRE**



## ATELIERS ADULTES

Samedi de 11h40 à 12h25  
 Capacité d'accueil : de 6 à 10 participants  
 Début de l'atelier : samedi 21 septembre 2024.

Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	49,00	53,00	61,00	63,00	65,00	67,00
non Dijonnais	51,00	56,00	64,00	66,00	68,00	70,00

# YOGA KUNDALINI



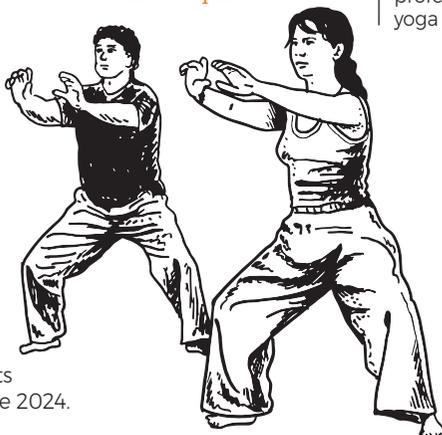
**Le Yoga Kundalini, appelé aussi yoga de la conscience, est un yoga**  
 dynamique dans lequel les pratiquants expérimentent des postures,  
 des méditations, des respirations et des mantras destinés à équilibrer  
 les énergies et à développer aussi bien  
 l'endurance physique que  
 la concentration mentale et  
 l'ouverture du cœur, de manière  
 à exploiter tout leur potentiel.

**ANIMATRICE :**  
 Hélène Russo,  
 professeur de  
 yoga Kundalini.

 **CERTIFICAT MÉDICAL  
 OBLIGATOIRE**

## ATELIERS ADULTES

Jeudi de 12h30 à 13h30  
 Capacité d'accueil : 5 à 10 participants  
 Début de l'atelier : jeudi 19 septembre 2024.



Le trimestre	A	B	C	D	E	F
Dijonnais	65,00	70,00	81,00	84,00	87,00	89,00
non Dijonnais	68,00	73,00	85,00	88,00	91,00	93,00



## ACTIVITÉS PONCTUELLES

### AU FIL DES SAISONS

Tout au long de l'année de nombreuses activités, animations, sorties, visites, balades, ateliers, débats, conférences, après-midi récréatifs, repas partagés, animations aux pieds des immeubles, découverte des lieux culturels, sont au programme.

Toutes ces propositions viennent des animatrices et animateurs, des adhérent(e)s, des associations du centre-ville...

**Vous pouvez enrichir le programme en nous faisant part de vos attentes ou simplement vous inscrire et profiter !**



## ANIMATIONS AUX PIEDS DES IMMEUBLES

Parce que les moments passés entre voisins permettent de se rencontrer, de se connaître, de s'entraider et, tout simplement, de se sentir appartenir à un collectif, nous organisons, tout au long de l'année, plusieurs moments de convivialité et soutenons vos envies : fêtes des voisins, fête de quartier, ateliers cuisine ou bricolage, animations aux pieds des immeubles...



**N'hésitez pas à briser la glace et rompre avec la solitude !**



## CHANTIERS PARTICIPATIFS



Des chantiers participatifs sont proposés au cours de l'année, dans la convivialité, faire ensemble, décider ensemble et concrétiser ! Ils permettent de rendre nos locaux accessibles à tous, de se mettre aux normes, d'embellir nos espaces de vie, de permettre la transition écologique en favorisant l'énergie décarbonnée et la biodiversité.

## SOUTIEN À LA VIE ASSOCIATIVE

L'équipe du Cercle peut vous accompagner à être acteur de votre quartier en créant ou en développant votre association.

Nous pouvons mettre à disposition des salles pour des réunions, des actions.

Nous pouvons également vous aider dans la communication et/ou de l'administration de vos événements.

**N'hésitez pas à venir nous rencontrer, nous interroger, solliciter notre accompagnement.**



**Depuis 2007, chaque début d'année,**  
c'est le **Cabaret du Cercle.**

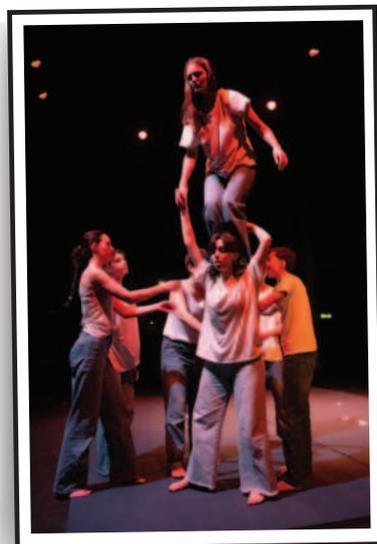
Une soirée sous le signe de la diversité  
artistique où des adhérents présentent  
des petites formes artistiques spectaculaires  
créées pour l'occasion. Un mélange de théâtre,  
de danse, de musique et de cirque,  
pour toute la famille !

C'est le rendez-vous incontournable de la vie  
associative du Cercle Laïque Dijonnais où les  
adhérents nous montrent leurs talents,  
qu'ils ont pu pratiquer à nos côtés ou  
par d'autres voies.



**Bloquez dans votre agenda  
la date du 29 mars 2025 !**

## PROJETS ARTISTIQUES COLLECTIFS



**Tout au long de l'année,**  
**nous proposons**

à tous les talents de s'associer  
à des projets artistiques portés  
par le Cercle et des partenaires,  
comme le festival **Les Nuits d'Orient**  
initié par la Ville de Dijon etc...

**Bloquez dans votre agenda**  
**samedi 30 novembre à 20h00 :**  
spectacle danses orientales,  
indiennes et flamenco  
**Vendredi 6 décembre :**  
concert avec le groupe SARAB

## SOUTIEN AUX PROJETS ARTISTIQUES AMATEURS

L'équipe du Cercle est à l'écoute des habitants sur vos envies de projets artistiques.

Nous mettons à disposition des salles pour permettre des résidences, des répétitions et des représentations. Des expositions sont également possibles dans nos locaux. Vous pouvez passer dans nos accueils pour nous solliciter.

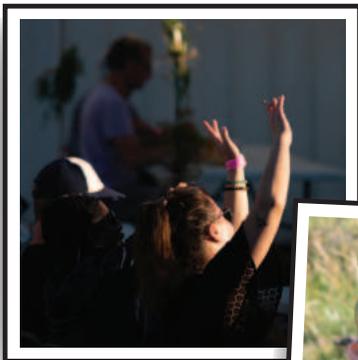
Nous pouvons également communiquer sur vos événements pour permettre une lisibilité supplémentaire de vos actions.

**La scène ouverte** : lieu de rencontres artistiques et humaines afin de faciliter les rencontres et les envies de projets.



C'est un festival champêtre qui accueille chaque été le samedi soir des concerts variés, et le dimanche, des animations et ateliers artistiques, culturels, scientifiques...  
Un moment convivial, porté par une équipe de 30 bénévoles.

FAIT MAISON & ZÉRO DÉCHET !



## S'INVESTIR DANS L'ASSOCIATION & DANS SON QUARTIER

Toute l'année, la réalisation des actions du Cercle et le dynamisme de l'association reposent sur l'investissement des bénévoles et d'intervenants volontaires !



**Il y a mille et une manières de contribuer à une vie de quartier, venez trouver en toute convivialité votre place sur le projet ou l'action qui vous plait.**

Les volontaires du Cercle participent, selon leurs envies et leur temps disponible, à des actions qui ont du sens pour eux. **En tant que bénévole, vous défendez des valeurs humanistes dans un esprit laïque : ouverture sur le monde, vivre ensemble, faire ensemble. Vous contribuez à créer des liens et participez à l'amélioration de la société dans votre association, dans votre quartier, dans votre ville.**



C'est donner un coup de main, se sentir utile, être au service du collectif et des autres... Et c'est travailler en équipe, enrichir ses compétences et celles des autres au sein d'un collectif où vous pouvez apporter vos idées et les moyens de les réaliser. Le temps consacré à faire des actions bénévoles est une source de rencontres, de bien-être et d'estime de soi.



## QUARTIER SOLIDAIRE

Participez à la mise en place d'actions collectives pour plus de solidarité au sein du quartier !

**Vous avez un projet collectif ou un besoin ?  
Une envie de transmettre ou d'agir au quotidien ?**

N'hésitez pas à venir nous en parler et solliciter notre accompagnement !

**Notre projet pour un quartier solidaire :**

- Rompre l'isolement et développer le lien social, valoriser les actions et comportements solidaires,
- Assurer une présence hors les murs, pour « aller vers » notamment le public fragilisé,
- Développer les compétences parentales,
- Faciliter l'accès aux sorties et activités des publics fragilisés,
- Faciliter les démarches administratives, l'accès aux droits et au numérique,
- Consolider les relations partenariales afin de développer des actions en faveur des habitants,
- Favoriser la mixité dans toutes les actions.

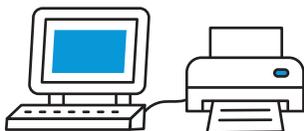
## ACCUEIL ET ORIENTATION SOCIALE, ACCÈS AUX DROITS ET ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Nous pouvons vous accompagner dans vos démarches administratives, vous informer sur les dispositifs existants et faciliter l'accès à vos droits.



## ACCÈS AU NUMÉRIQUE

### Point d'accès numérique



En libre accès, nous disposons rue des Fleurs et rue de Tivoli d'un ordinateur connecté à internet, à une imprimante et un scanner. Si besoin la personne chargée de l'accueil peut vous accompagner.



### Les ateliers numériques

Accéder à internet, gérer ses messages, comprendre les réseaux sociaux, sauvegarder ses données... Si vous ne vous sentez pas trop à l'aise avec l'informatique, nous proposons de vous accompagner en petits groupes dans la prise en main de vos appareils (ordinateur, tablette, téléphone...), de faciliter les petits dépannages, de vous aider à comprendre le fonctionnement du net et à gagner rapidement en autonomie dans votre pratique quotidienne des outils numériques.

### Rue des Fleurs

## ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES



### Français Langue Étrangère

Ces ateliers s'adressent à toute personne adulte ne parlant pas ou peu français et souhaitant acquérir des bases de français, à l'oral et à l'écrit. Il s'agit de permettre aux participants de gagner rapidement en autonomie pour les démarches de la vie quotidienne et de participer ainsi à la vie citoyenne, sociale et culturelle.

#### Rue des Fleurs

les mardis de 9h00 à 12h00  
(sauf vacances scolaires)  
animés par le CESAM  
en collaboration avec  
la MJC-Centre Social Montchapet  
Gratuit - sur inscription

#### Place Jacques Prévert

les mercredis de 9h00 à 11h30,  
les vendredis de 14h00 à 16h30  
(sauf vacances scolaires)  
animés par le CESAM  
Gratuit - sur inscription

Des ateliers sont aussi organisés en collaboration avec la CIMADE.

## ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

### Le Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité

favorise l'épanouissement de votre enfant et la réussite dans sa scolarité.



Ce dispositif s'adresse aux enfants pour développer une méthodologie pour l'apprentissage scolaire, les réassurer sur leur acquis. Le CLAS permet à votre enfant d'apprendre à apprendre, d'éveiller sa curiosité, de savoir s'organiser et de devenir plus autonome. En tant que parent, le CLAS vous accompagne dans la scolarité de votre enfant pour mieux comprendre le système scolaire. Votre enfant est accueilli en dehors des heures de classe pour un temps d'écoute et d'échange autour d'un goûter, de l'aide dans l'organisation du travail personnel, des projets culturels et activités d'expressions, manuelles et/ou scientifiques.

**Rue de Tivoli, le mardi et le jeudi de 16h30 à 18h**

*Une participation financière symbolique est demandée.*



**Le Cercle des parents**, c'est à la fois un espace de parole pour que chacun puisse s'exprimer librement, être écouté et soutenu dans son rôle de parent. C'est également un relais d'informations pour trouver des éléments de réponses à ses questionnements, communiquer et partager autour des problématiques familiales. Retrouvons-nous entre parents pour discuter ensemble autour d'un café ou d'un thé sur un thème qui aura été préalablement choisi.

**Une fois par mois, le samedi de 10h00 à 12h00**

*Gratuit – sur inscription*

### Les ateliers parents-enfants (0-3 ans)

**« Jouons ensemble ! »**

Les enfants pourront expérimenter la motricité libre pour jouer, rencontrer d'autres enfants et adultes non familiers, se confronter à de nouvelles règles. Les parents pourront prendre le temps de jouer avec leurs enfants, de se poser, d'échanger avec d'autres parents. Cet atelier se déroule sous la responsabilité des parents, tout en étant accompagné par la référente famille du Cercle Laïque Dijonnais.



**Une fois par semaine,  
mardi ou jeudi de 9h30 à 11h30**

*Gratuit – sur inscription*



Le **Séjour Famille (individuel & collectif)** permet d'être accompagné par la référente famille dans la préparation du budget et des demandes pour partir sereinement avec ses enfants ou avec d'autres familles.

Cet accompagnement est réservé aux personnes dont les difficultés économiques constituent un obstacle à un départ en vacances.

**Séjour individuel possible toute l'année, sur rendez-vous.**  
**Séjour collectif de l'été préparé au long de l'année.**



## L'OUTILTHÈQUE

L'**outilthèque** est destinée à fournir aux adhérents des outils et des consommables pour la réalisation de petits travaux dans leur logement, lesquels sont souvent trop petits au centre-ville pour pouvoir y stocker de l'outillage.

**Prenez contact avec nos accueils pour plus de renseignements.**

## VESTIAIRE ET COLLECTES SOLIDAIRES

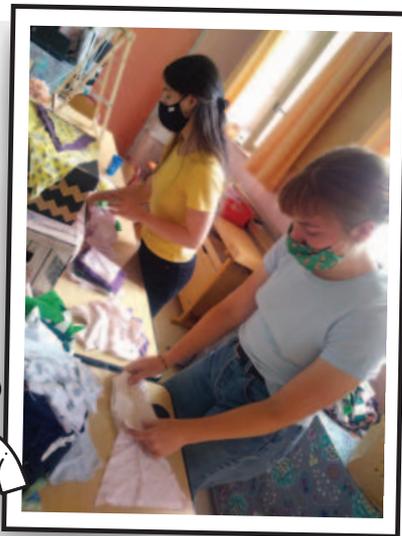
Nous recherchons **régulièrement** des **vêtements** de toutes tailles, propres et en bon état pour les bébés, les enfants, les ados et les adultes.

Vous pouvez déposer vos dons au 44, rue de Tivoli ou au 3, rue des Fleurs.

Merci par avance pour votre aide.

Nous recherchons également des **ordinateurs** fonctionnels pour les redistribuer après réinitialisation à des familles ne pouvant pas en acquérir.

**Prenez contact avec nos accueils pour plus de renseignements.**





# QUARTIER EN TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET LOCAVORE

Participez à la mise en place d'actions collectives pour favoriser la transition écologique et sociale, l'alimentation locale et de saison !

## **Vous avez un projet collectif ou un besoin ? Une envie de transmettre ou d'agir au quotidien ?**

N'hésitez pas à venir nous en parler et solliciter notre accompagnement !

### **Notre projet pour un quartier en transition écologique et locavore :**

- Créer du lien social, du bien-être, en créant des temps conviviaux et de partage au contact de la nature et/ou de la pratique du jardinage / de la cuisine en collectif,
- Rompre l'isolement, en soutenant, aidant, redonnant confiance, valorisant les personnes fragilisées,
- Fédérer les acteurs et les habitants autour d'une alimentation bio, locale et de saison,
- Favoriser par l'éducation populaire le plaisir des activités en nature, la pratique du jardinage et de la cuisine bio, locale et de saison, l'apprentissage de l'équilibre alimentaire et budgétaire.

## UNE MICRO FERME URBAINE AUX PORTES DE DIJON

Développons la Micro Ferme Urbaine de Corcelles-les-Monts en lien avec le centre-ville de Dijon. **Tout le monde peut participer !**

Les volontaires apportent des idées et aident à les réaliser.

Chacun peut apporter un peu de temps, un coup de main, un savoir-faire, un outil...

### Rejoignez-nous !

Différents aménagements ont été créés sur le site : un jardin en permaculture, un verger, un bosquet, des zones de pelouses arborées, une mare, des haies bio-diverses, des nichoirs oiseaux, des ruches, des murs en pierres sèches...

À côté du jardin, d'autres activités pédagogiques, de loisirs, culturelles peuvent se réaliser grâce et avec vous.



## JARDINAGE COLLECTIF

### → à Corcelles-les-Monts

Des parcelles de terre mises à votre disposition sont cultivées collectivement, soit par des associations avec leurs usagers, soit par des particuliers du centre ville organisés collectivement dans l'activité de jardinage sur des parcelles communes (semis, mise en culture, travaux, récoltes).

Les salariés du Cercle, basés à la micro ferme urbaine, sont présents pour vous aider, conseiller, accompagner.



## CUEILLETES ET VENTES DE LÉGUMES



De mai à décembre (selon les conditions météorologiques et récoltes), le Cercle propose à ses adhérents des cueillettes de légumes bios cultivés dans le jardin en permaculture de notre micro ferme urbaine.

Par ailleurs, une vente solidaire de légumes permet également de fixer des tarifs adaptés aux personnes fragilisées pour les mêmes légumes savoureux et locaux.



## SÉJOURS JEUNES

Depuis plus de 120 ans, le Cercle propose des vacances collectives aux enfants et aux jeunes sous différentes appellations (centres de vacances, colonies, patronages, séjours de vacances).



Ces séjours d'été permettent aux enfants de 8 à 12 ans de passer 3 jours de vacances entre eux, hors du cadre familial. Favorisant donc les prises d'initiatives et les décisions collectives dans la convivialité et la bonne humeur pour les responsabiliser dans l'élaboration de leurs vacances. Ils peuvent s'amuser en découvrant toute la biodiversité de la Micro Ferme Urbaine au sein des différents milieux (la mare pédagogique, les prairies, le jardin, ...).

**Du 22 au 24 juillet, du 5 au 7 août,  
du 26 au 28 août**





## ATELIERS CUISINE ET CUISINE MOBILE, MAIS PAS QUE...

Tous les habitants du quartier peuvent créer des temps conviviaux et de partage autour de la préparation d'un plat (entrée, plat, dessert). Pour apprendre ou transmettre son art d'une cuisine peu onéreuse, équilibrée, locale et de saison.

S'échanger des savoirs et créer de nouvelles relations autour de l'alimentation. Et pourquoi pas organiser des repas à thème ?

Quelle plus belle manière d'aller à la rencontre de l'autre que de partager sa cuisine ? Aux côtés des habitants du quartier et de vos voisins, cuisinez des plats savoureux avec des produits locaux et de saison.



Depuis cette année, **La Cyclo popote** vient à la rencontre des habitants et de ses voisins pour cuisiner ensemble.



Avec **le Cyclo anim**, jeux et amusement garantis !



Et notre remorque **Le Cercle en selle** battra elle aussi le pavé du centre-ville.





## QUARTIER HISTORIQUE INVESTI PAR LES JEUNES

Participez à la mise en place d'actions collectives  
pour la jeunesse au sein du quartier !

**Vous avez un projet collectif ou un besoin ?  
Une envie de transmettre ou d'agir au quotidien ?  
Vous souhaitez un lieu pour passer du temps ensemble ?**

N'hésitez pas à venir nous en parler et solliciter  
notre accompagnement

**Dans un projet avec les jeunes :**

- Sensibiliser les jeunes à la vie en collectif,
- Proposer aux jeunes une offre variée d'activités / en apportant différentes possibilités dans un "parcours de construction de soi" en complémentarité avec d'autres propositions,
- Sensibiliser les jeunes à l'engagement en faveur des valeurs défendues par l'Association : citoyenneté / solidarité / respect de soi et des autres / faire ensemble / transition écologique,
- Rompre l'isolement des jeunes,
- Favoriser l'estime de soi,
- Favoriser l'intergénérationnel.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

Nous mettons en place plusieurs activités sportives (foot, basket, ping-pong...) en profitant de nos locaux ou des infrastructures du centre ville.

**Si vous avez d'autres activités sportives à nous proposer, n'hésitez pas !**



## ACTIVITÉS CULTURELLES

La culture est très importante au Cercle Laïque ainsi, nous proposons des sorties au théâtre, des visites de musées et d'expositions. Un club lecture ados se met en place et d'autres thèmes comme les jeux de rôles, jeux de sociétés ou encore les jeux vidéos peuvent-être explorés.



## SORTIES LOISIRS

Des sorties diverses et variées sont organisées allant de l'accrobranche au vélo au laser-game et bowling en passant par des rencontres sportives professionnelles et autres divertissements.

**Plein d'autres sorties sont possibles alors faites-nous part de vos envies !**



## ADHÉSION

La carte d'adhérent est obligatoire pour pratiquer une activité régulière. Annuelle, elle est valable pour toutes les activités.



### Son montant est fixé :

5 € pour toute personne de plus 16 ans (droit de vote pour l'Assemblée Générale),

3 € pour le 1<sup>er</sup> enfant (en complément d'une adhésion adulte),

2 € pour le deuxième enfant, gratuite à partir du 3<sup>ème</sup> enfant.

## COMMENT S'INSCRIRE ?

Pour vous inscrire à une activité socioculturelle annuelle, merci de fournir :

> Avis d'imposition 2024 (revenus 2023)

> Montant des prestations familiales si bénéficiaires.

Ces documents vous sont demandés afin de calculer le tarif qui vous sera appliqué.

En l'absence de ces documents, la tarification maximale sera appliquée (*tranche F*).

### Les tarifs indiqués sont au trimestre, sauf indication contraire.

Un trimestre comprend 10 séances (soit 30 séances à l'année).

Le paiement des trois trimestres se fait à l'inscription.

Un échelonnement des paiements est proposé.

L'aide au temps libre proposée par la Caisse d'Allocations Familiales de Côte-d'or ainsi que les chèques vacances et coupons sport (boxe, cirque et danses) sont acceptés pour régler les activités.

Ils ne peuvent pas être pris en compte pour le règlement de l'adhésion.

## TARIFS

### MODALITÉ DE CALCUL DU QUOTIENT FAMILIAL

Additionner votre revenu fiscal de référence + les allocations familiales annuelles perçues puis diviser ce montant par le nombre de parts fiscales du foyer.

Une fois la tranche déterminée, référez-vous à la grille tarifaire de l'activité choisie et reportez-vous à la colonne correspondant à votre tranche avec la ligne correspondant à votre lieu de résidence (*Dijonnais/Non Dijonnais*).

Quotient familial	Tranche
de 0 à 9 000 €	A
de 9 001 à 13 000 €	B
de 13 001 à 17 000 €	C
de 17 001 à 23 000 €	D
de 23 001 à 30 000 €	E
+ de 30 000 €	F

N'hésitez pas à visiter notre site internet, vous y trouverez les actualités, des photos, une présentation de l'association et de ses activités.

**À CONSOMMER  
RÉGULIÈREMENT ET  
SANS MODÉRATION !!!**

# 5 LIEUX POUR VOUS ACCUEILLIR

L'équipe du Cercle Laïque est là pour  
vous accompagner, vous informer, vous orienter



Tel standard :  
03 80 30 67 24 | 09 51 57 85 60



Mail : [bienvenue@cerclelaïque.org](mailto:bienvenue@cerclelaïque.org)  
Site : [www.cerclelaïque.org](http://www.cerclelaïque.org)

Suivez-nous sur les réseaux



CercleLaïqueDijonnais



Cercle.laïque.dijonnais



[www.tiktok.com/@cerclelaiquedijonnais](https://www.tiktok.com/@cerclelaiquedijonnais)



## SITE HISTORIQUE

3-5, rue des Fleurs  
21000 Dijon  
Tel : 03 80 30 67 24

*Ouvert du lundi  
au vendredi*

**Matin :**

9h00-12h00

*(les lundis, mardis,  
mercredis)*

10h00-12h00

*(les jeudis  
et les vendredis)*

**Après-midi :**  
14h00-18h00

*Jusqu'à 21h00 pendant  
les semaines scolaires*



## SITE TIVOLI

44, rue Tivoli  
2, cour des Frères  
21000 Dijon

Tel : 09 51 57 85 60

*Ouvert du lundi  
au jeudi*

9h00-12h00

14h00-19h30

*Le vendredi*

9h00-12h00

14h00-18h00



## MICROFERME URBAINE

2, route de Velars  
21160 Corcelles-les-Monts  
Tel : 03 80 42 94 72

*Ouvert du lundi  
au vendredi*

9h00 - 13h00

*(sauf hiver)*



## SITE CHAPLIN

3, rue Charlie Chaplin  
21000 Dijon  
Tel : 09 55 66 20 66



## SITE PRÉVERT

7, place Jacques Prévert  
21000 Dijon

Avec le soutien de :

