

Artémis

2025
2026

La Plaquette

n°12

Famille

Spectacles

Bénévoles

Bibliothèque

Jeunesse

Séniors

Activités

l'édito

Artémis est une association gérée par les habitants
pour les habitants

Chaque année, une assemblée générale avec tous les adhérents est organisée. A cette occasion, elle élit les membres du conseil d'administration, composé d'habitants, de membres de droits et d'associations. Il élit un bureau.

Artémis est un centre socio-culturel géré en association loi 1901. Il est géré par un conseil d'administration et bénéficie d'un vivier très important de bénévoles.

Pour quelques secondes, quelques heures, ponctuellement ou toute l'année, vous pouvez participer à la belle aventure d'Artémis via des diverses boîtes à penser.

l'association



2025/2026 !! Déjà !! Incroyable comme le temps passe vite !!

ARTÉMIS n'est pas un long fleuve tranquille et les saisons se succèdent avec des événements récurrents ou des nouveautés destinés à vous tous, habitants, adhérents, ou simple visiteur de passage. 2026 sera l'année de renouvellement de notre projet social, étape ô combien importante dans la vie d'un centre socio-culturel. Vous serez sollicités lors de notre diagnostic partagé, et votre collaboration sera très appréciée et surtout très importante pour bâtir les différents axes d'action de notre projet social. Cette sollicitation sera faite sous la forme de micros-trottoirs en différents lieux de Saint Maurice, de questionnaires, ou d'interviews. Ce travail volumineux enrichira ce diagnostic et nous apportera une aide vraiment précieuse et nécessaire.

Je ne peux pas ne pas aborder ici notre thème « leitmotiv » qui est le bénévolat. ARTÉMIS, sans les bénévoles n'aurait pas le rayonnement, l'estime des adhérents, la popularité qu'elle possède aujourd'hui, et qui rend également le travail de nos salariés beaucoup plus agréable que si ce duo n'existait pas ou de façon moins prégnante. C'est la force d'ARTÉMIS, c'est la clé de notre réussite, ce soutien des salariés par les bénévoles, mais également cette assistance des salariés, motivés, imaginatifs, et compétents, répondant toujours présents lors des demandes des bénévoles. Alors, tout ceci pour vous dire que nous avons encore et toujours besoin de vous dans tous les domaines d'intervention d'ARTÉMIS et avec toutes vos compétences : **rejoignez-nous** pour l'implication que vous souhaiterez et là où vous aurez envie d'agir. Par avance, MERCI.

Michèle Rivory - Président

Je vous souhaite une très belle saison 2025/2026 à nos côtés.

sommaire

bibliothèque

les arts'

activités

spectacles

dimanches
loisirs

tarifs

7

8

12

18

20

23

Lieu d'écoute et d'échange convivial
Rencontres, partages, discussions
Informations et orientation des habitants



Estelle



bienvenue

Projet habitants : famille, adultes et jeunes (à partir de 14 ans)

Vous avez une envie, une préoccupation, un projet de loisirs, de sorties, en famille, entre amis, avec d'autres habitants? Venez nous en parler. Artémis peut vous accompagner pour monter votre projet.



Contact :

07 83 87 05 12

famille@artemis-smb.fr

Boîte à penser « Séniors actifs »

Cette commission d'habitants programme, organise et met en place des actions à destination des seniors : dimanches loisirs, ateliers de prévention, temps festif ...

Contact : 07 83 87 05 12 - famille@artemis-smb.fr

Boîte à penser « Spectacles »

Dans cette boîte on programme les spectacles de la prochaine saison et on accueille les spectacles le jour J (installation de la salle, accueil des artistes, billetterie...).

Contact : 04 78 55 13 90 - accueil@artemis-smb.fr

Boîte à penser « Bibliothèque »

Venez participer et vous rencontrer autour des projets de la bibliothèque d'Artémis.

Contact : 07 68 50 95 79 - bibliotheque@artemis-smb.fr

Accompagnement et services

Accès informatique
Photocopies, scanner, impressions de documents administratifs et scolaires
Renseignements et accompagnement des habitants dans leurs projets
Maison des associations
Permanences CIDFF sur RDV
au 04 74 22 39 64

Atelier des habitants

Un temps de rencontre pour discuter et partager vos savoirs-faire, réaliser des projets utiles et solidaires, tisser du lien entre habitants.

Tous les jeudis entre 14h et 17h
(période scolaire).

Café tricot

Tous les samedis de 10h à 12h
Échanges, discussions, entraide tricot, crochet, projets caritatifs...



septembre

inscriptions
portes ouvertes

2025

janvier

nuît de la lecture

mars

la grande lessive

octobre

premières pages
octobre rose
semaine bleue

avril

assemblée générale
quai du polar

2026

juin

essais activités
fête des bénévoles
fête du jeu

décembre

semaine Téléthon

juillet

partir en livres

**Et plus
encore...**

les temps forts de la saison



Un lieu ouvert à tous pour
se rencontrer, partager,
lire, faire ses devoirs,
se détendre, apprendre...

Contact : 07 68 50 95 79
bibliotheque@artemis-smb.fr

Marine

bibliothèque

7

animations

expos

Bulle à histoires

rencontres

**Boîte à
penser**

spectacles

**Tables
thématiques**

**Accueil crèche
& RPE**

Horaires

+ 9000 documents

Mardi 16h - 19h
Mercredi 14h - 18h
Jeudi 16h - 19h
Vendredi 16h - 19h
Samedi 09h - 12h

www.bibliothèques-ccmp.fr
Un portail avec agenda,
un compte personnel et un accès
à toutes les bibliothèques du réseau.



Atelier parents-enfants : chaque mercredi matin de 10h à 11h30, venez partager un moment avec votre enfant, rencontrer d'autres familles et échanger sur la parentalité. Des sorties tout au long de l'année.

Temps fort : Artémis propose des conférences, des ciné-débats en soirée sur des thématiques adaptés aux parents et adolescents.

Café des parents : Un espace convivial pour échanger autour d'un café et partager des sujets qui vous préoccupent. Le jeudi devant l'école maternelle et élémentaire. Le collectif de partenaires vous invite au forum parents-enfants au parc de la Sathonette.

arté'adultes-familles



Contact : 07 83 87 05 12

Séniors

Pour les séniors sont proposés : les « dimanches loisirs », le temps festif de juin, la gym santé séniors, les ateliers prévention, la semaine bleue en octobre...

Marche tranquille

2^{ème} vendredi du mois, de 10h30 à 11h30, d'octobre à juin départ à l'accueil d'Artémis*.

**Sous réserve de recruter un bénévole.*

Gym séniors

Exercices de mobilité et d'équilibre. S'adapter aux faiblesses physiques passagères ou permanentes. Santé globale (corps, sommeil...).

Mardi 11h45 à 12h30, jeudi 10h à 10h45



Anaïs



Christo

arté'jeunes

11/17 ans



Sports & compagnie

Retrouvez les mercredis matins de 10h à 12h, animations et pratiques sportives. (1 semaine/2)

Activité passerelle pour les 9-11 ans.

Inscription à l'année.

Les jeudis et mardis soirs parle de tes devoirs !

Tu souhaites bénéficier d'un suivi dans ta scolarité, besoin d'un espace propice au travail, ou simplement envie d'échanger sur tes projets, rejoins Artémis :

Pour les élèves de CM1-CM2, le jeudi de 17h à 18h, un accompagnement individuel et collectif sera dispensé sur toutes les matières de l'école élémentaire.

Pour les collégiens, les mardis de 17h30 à 18h30.

Kiffe ton mercredi !

Rejoins Arté-jeunes, à n'importe quel moment de l'année, tous les mercredis entre 14h et 18h.

2 formules possibles : aide aux devoirs de 14h à 15h suivi de l'ALSH ; Accueil de loisirs à partir de 15h. Profites d'un programme d'activités variées : sports, création do it yourself, sorties, ...

Inscription : 5 euros l'année (chèque Ain jeune).

Comme un air de vacances ...

A chaque vacances scolaire Arté'jeunes te propose des semaines thématiques et des séjours. Des découvertes, des sorties des activités (manuelles, sportives...) sont au rendez-vous ! Retrouve le programme qui te correspond le mieux quelques semaines avant sur le site d'Artémis et viens vivre une expérience unique.

Chantiers jeunes

Qu'il s'agisse d'organiser un séjour, un week-end, passer ton permis, ton BAFA, ou développer un projet personnel, n'hésites pas à toquer à la porte.

Tu as entre 14 et 17 ans, tu souhaites autofinancer un projet individuel ou collectif, participe aux chantiers Artémis. Retrouve toute l'année divers chantiers éducatifs : entretien d'espaces verts, travaux de rénovation, cuisine, ...

Soutien scolaire
Accueil de loisirs
Projet jeunes
Séjours -Vacances
Sport & Cie

Contact :

Anaïs, responsable jeunesse au 07 82 94 33 98
Christopher, animateur jeunesse au 06 22 70 12 33



Arté'Comédie-Club

Apprentissage des techniques de base du théâtre
Création originale de sketches et représentations.

Mercredi de 19h à 21h
Vacances incluses d'octobre à octobre

Nadège, Vanessa

Théâtre adultes

Acquérir les fondamentaux de la scène en travaillant la voix, le corps, les émotions, l'espace de façon individuelle et collective.

Mardi de 19h à 20h



Delphine

Théâtre jeunes

Expression corporelle, équilibre, expression orale, travail sur la voix et le geste, créer une troupe. Initiation aux techniques de plateau sons et lumières.

Le théâtre est une activité qui engage les jeunes à participer à des représentations qui auront lieu au mois de juin (les dates vous seront fournies à la rentrée)

Mardi de 17h à 18h (élémentaire)
Mardi de 18h à 19h (collégien/lycéen)

les activités de loisirs

Zumba®

Bouger au rythme latino, sport, danse et convivialité les trois clés de la vague zumba.
A partir de 14 ans

Vendredi de 19h à 20h

Zumba® kids

Découvrez la zumba pour les jeunes.

Vendredi de 17h à 17h50 (4 à 6 ans)
Vendredi de 18h à 19h (7 à 11 ans)



Zoé

Motricité/danse

Danse expression scénique 7-10 ans* : Alliance danse théâtre pour mieux incarner sa danse et exprimer ses émotions.

Mercredi de 14h à 15h

Eveil corporel 4-6 ans* : Acquisition des notions de base du corps, de l'espace pour apprendre à danser seul.e ou en groupe.

Mercredi de 15h à 15h45

Ateliers multi-activités motricité parent / enfant 18mois-3 ans* : Découverte autour d'activités ludique, des sens et de la motricité à réaliser en binôme avec le parent.

Mercredi de 16h à 16h45

* Les âges restent à titre indicatif. Renseignement auprès de l'intervenant.

Pilates

C'est une méthode de renforcement musculaire générale focus sur le centre du corps.
Améliore la posture et soulage les maux de dos.
Travail de respiration, concentration, contrôle du mouvement, précision et fluidité.



Cécilia

Lundi de 18h à 18h45 et de 20h à 20h45 (salle des fêtes)
Mardi de 11h à 11h45 et de 19h15 à 20h (Artémis)

Step-training

Entraînement fonctionnel composé d'une série d'exercices avec objectif d'aider dans la vie quotidienne.
Utilisation du step comme base de travail.

Lundi de 19h à 19h45 (salle des fêtes)

Stretching

Séance d'étirements, réalisation de mouvements doux et lents avec pour objectif d'assouplir les muscles.

Jeudi de 11h à 11h45 (Artémis)

Gym adultes

Dynamique : séance de renforcement musculaire, exercices pour améliorer cardio et mobilité.

Mardi de 9h à 9h45 et de 18h15 à 19h00 (Artémis)

Douce : séance de renforcement musculaire. Travail de force et d'équilibre tout en respectant le rythme, la morphologie et les possibilités de chacun. Travail de posture et de respiration.

Mardi de 17h15 à 18h - Jeudi de 9h à 9h45 (Artémis)

Body Fitness : activité physique complète combinant mouvements de force, résistance et mobilité.

Mardi de 12h30 à 13h15 (Artémis)

Yoga pour tous

Partir à la découverte de ses capacités corporelles et accueillir la sérénité d'esprit. Travail des postures et de la respiration consciente.

Jeudi 17h30 à 18h30

Yoga avancé

S'adresse aux personnes qui ont déjà pratiqué le yoga. Le travail des postures sera intensifié, dans le respect des capacités de chacun.

Jeudi de 19h15 à 20h15

Nathalie



Yoga adapté

S'adresse aux personnes qui ressentent freins ou douleurs temporaires ou durables et qui souhaitent continuer à mobiliser leur corps.

Jeudi de 16h15 à 17h15

Méditation

L'entraînement à la méditation nous permet d'installer des relations plus lucides et apaisées avec nous-mêmes, les autres et le monde extérieur. Elle fait place à la joie de vivre !

Jeudi de 18h30 à 19h

Les séances YOGA et MÉDITATION sont en continuité. Vous pouvez vous inscrire pour les deux à la suite, ou bien pour l'une ou l'autre indépendamment.

Rencontres de la diversité

Des activités diverses autour de thèmes LGBTQ+ tels que des cafés lecture, création de badges, discussions ciné... et plus encore !

Ouvert à tous et à toutes.
Dates à l'accueil.

Avec Liam, Andréa



Atelier numérique et bureautique

Une partie sous forme d'informations générales collectives et une partie de conseils personnalisés pour surfer sur internet, gérer sa messagerie, rédiger un document, mieux utiliser son PC ou Mac, sa tablette, son smartphone

1 samedi par mois



David, Michel, René, Robert

Art floral

Découvrez l'art du bouquet avec une création originale chaque mois avec Pascale & Laure.

1 jeudi par mois : 13h30 à 15h ou 19h30 à 21h
(le temps peut varier selon les compositions)

English apéro

Venez discuter en anglais autour d'un apéro convivial avec Liam, Nicolas et Dominique.

2 jeudis par mois à 19h (Adhésion uniquement)

Randonnée pédestre

Sorties familiales et thématiques le week-end
Inscription à la randonnée, 2€ pour les adhérents.

Robert, Marie-Odile, Pascal



Les spectacles débutent à 20h30

Possibilité d'assiette gourmande pour les café-théâtres

Uniquement sur inscription jusqu'au mardi précédent le café-théâtre

Tarifs

8€ - 18 ans

12€ adhérent

17€ extérieur

Vendredi 21/11/25 Café-théâtre avec DAMIEN LAQUET & EVELYNE CERVERA

Chaque 1er dimanche du mois, depuis trois ans, François, quadra un peu naïf, va chercher Colette une amie de sa mère, pour un déjeuner en famille.

Mais aujourd'hui la voiture tombe en panne. Un duo touchant, entre François et Colette, un tête à tête impromptu, où ces deux naufragés de la route vont devoir se découvrir et découvrir certains secrets de famille...

Vendredi 12/12/25 Concert avec DEVIL JO

DEVIL JO c'est un son rock moderne avec la voix captivante d'Ana Ka, des guitares qui résonnent de tradition(s) et des rythmes envoûtants, offrant au public une expérience live intense et énergique, laissant chacun essoufflé mais comblé à la fin de leurs concerts.



Vendredi 23/01/25 Café-théâtre Avec JEAN-MICHEL RALLET

Changement de Vie Involontaire s'inspire bien sûr de l'histoire singulière de Jean-Michel, de personnalités rencontrées et de situations vécues. Vous découvrirez que Jean-Michel est atteint de la grave maladie de Witzelsucht – le mal aigu des jeux de mots – et que monter sur scène pendant 1h30 pour faire rire est sa façon de se soigner.

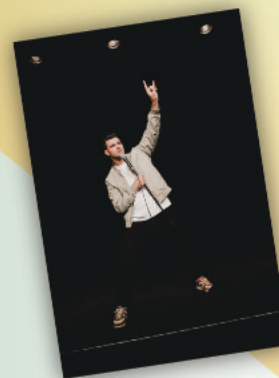
Spectacles

Vendredi 27/02/26 Concert avec LADISLAVA

Elle aux chants, clarinette et lui aux cordes, ils vous feront découvrir l'histoire de la musique tzigane, ses racines et ses branches.

Le répertoire des musiques traditionnelles d'Europe de l'Est se mêle aux grands classiques du jazz manouche. Brassens, Montand ou encore Piaf sont réinventés, accompagnés de compositions originales.

ces morceaux d'ici et d'ailleurs, atemporels et sans frontière.



Vendredi 27/03/26 Café-théâtre avec HUGUES LAVIGNE

Je m'appelle Hugues et je suis hyperactif (TDAH). Alors dit comme ça, y'a un côté mignon, mais viens me voir en spectacle et tu verras que ça n'a pas toujours été facile..!

Enfin surtout pour mes parents, mes amis, mes psys.

Vendredi 24 & samedi 25/04/26 Concert avec FEEL OF FLOYD

Constitué de 8 musiciens, assistés d'une équipe technique complète son et lumières, chaque concert de reprise des Pink Floyd est un grand moment de bonheur et de partage autour de ce groupe mythique des années 70.



**Gratuit
et ouvert à tous !**

les dimanches loisirs

20

Transport sur demande assuré
par la Croix-Rouge Française

Les dimanches loisirs ainsi qu'un
temps festif de fin d'année sont
organisés par la boîte à penser
« séniors actifs »

Dimanche 12 octobre 2025 à 15h00

Pour clôturer la semaine bleue une pièce de théâtre réalisée par Arté'comédie club « Une famille en héritage ». À la suite du décès d'un avocat mafieux un notaire recherche la descendance du défunt. Quiproquo, embrouilles et révélations au programme !!!!

Dimanche 30 novembre 2025 à 15h00

Un après-midi dansant et musical avec Hervé.



Dimanche 18 janvier 2026 à 15h00

Carnet de voyage « Du Pérou à la Bolivie » préparé et animé par Danièle Vandermoere. Une bénévole globe trotteuse très impliquée.

Dimanche 01 mars 2026 à 15h00

Contes avec Arlette Barbachoux. Des histoires et des chants en musique.

Dimanche 29 mars 2026 à 15h00

Carnet de voyage « Croisière de Moscou à St Pétersbourg » préparé et animé par Danièle Vandermoere. Un nouveau voyage incroyable.

Jeudi 04 juin 2026 à 16h30

Temps festif intergénérationnel avec Fifi le titi stéphanois. Grâce à sa voix de "castra baryton basse" et sa fidèle guitare à "37 cordes et demi" Fifi le Titi Stéphanois vous propose un voyage musical et humoristique des années 1910 aux années 1980.

Fifi le Titi Stéphanois, c'est 7 ans de théâtre, plus de 700 spectacles dans toute la France.

Arielle Gauthier

Quel est votre mission bénévole préférée ?

J'adore lire et j'aime les livres, alors c'est tout naturellement que je me suis tournée vers la bibliothèque pour proposer mon aide en tant que bénévole.

Depuis quand êtes-vous bénévole à Artémis ?

Dès que j'ai été à la retraite en 2021. Je me suis présentée à la bibliothèque pour demander en quoi je pouvais être utile. On m'a proposé de faire des permanences puis des animations et diverses activités liées aux livres.

Qu'est-ce qui vous motive ?

Le désir de partager mon hobby, la rencontre avec un public de tout âge et tout horizon. Mais aussi maintenir une activité tout en étant à la retraite, partager en équipe avec la bibliothécaire et les autres bénévoles des moments chaleureux, de partage et de découvertes, et stimuler son activité intellectuelle en participant à des formations.

Être bénévole à ARTEMIS c'est :

Partager ses compétences et savoir faire,

S'engager avec d'autres qu'ils soient bénévoles ou salariés,

S'épanouir au sein d'un centre socio-culturel convivial,

Exprimer et faire vivre ses idées,

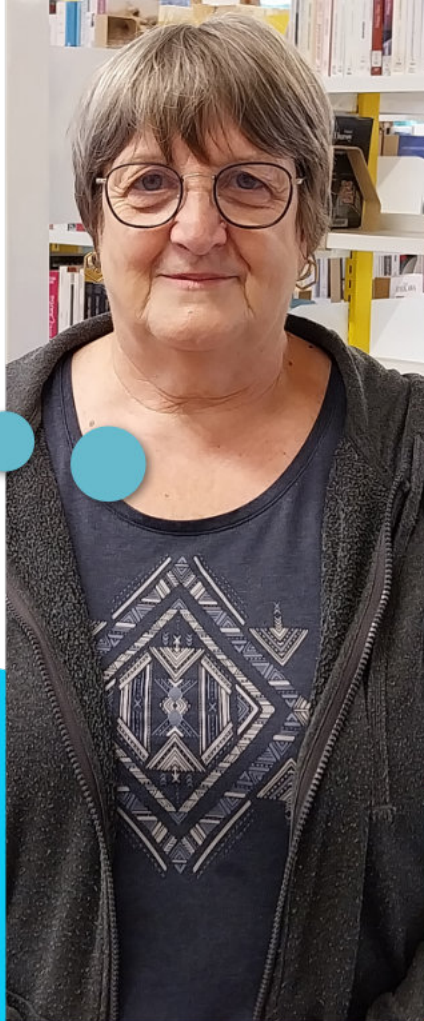
Tout ceci au service de notre projet social Artémis.

Concrètement cela peut-être à la bibliothèque, au soutien scolaire, pour emmener les seniors marcher, participer aux boîtes à penser, à la gouvernance associative, pour tous les événements (spectacles, café-théâtre, grande lessive...) ou l'animation de toutes activités de loisirs et bien plus encore.

Peu importe le temps à offrir, tout le monde peut être bénévole à Artémis !

Si vous souhaitez rejoindre cette aventure unique et enrichissante, venez échanger avec l'équipe Artémis.

Portrait d'une bénévole



Tarifs

adhésions annuelles*

familiale : 25€
familiale réduit (QF1) : 15€
association : 25€

individuelle adulte : 20€
individuelle adulte réduit : 10€
(QF1, minimas sociaux, étudiants)
individuelle jeune 0 à 18 ans : 10€

Reprise des activités
la semaine du
8 septembre 2025

Le règlement de
l'activité est à
effectuer AVANT la
1^{ère} séance (voir
avec l'accueil)

Pour les séances de
sport : un certificat
médical est
obligatoire.

A partir du
20 octobre 2025
l'association
se réserve le droit
d'annuler une
activité si le nombre
d'adhérents n'est
pas suffisant

Les activités ont lieu
en dehors des
vacances scolaires

Gym adultes, Step-training :

1 cours hebdo : 126€ - 2 cours hebdo : 198€ / an (cours de 45 mn)

Zumba® : 1 cours hebdo : 126€ / an

Gym sénior : 22€ / trimestre

Pilates : 143€ / an (cours de 45 mn)

Yoga : 143€ / an (cours de 60 mn)

Méditation : 72€ / an (cours de 30 mn)

Zumba kids : 94€ (QF1*) - 110€ (QF2*) - 126€ (QF3*) / an (cours de 60 mn)

Motricité/danse : 94€ (QF1*) - 110€ (QF2*) - 126€ (QF3*) / an (cours de 50 mn)

Baby Gym : 99€

Théâtre enfants : 94€ (QF1*) - 110€ (QF2*) - 126€ (QF3*) / an

Théâtre adultes : 110€ / an

Arté Comédie Club : 94€ / an

Atelier d'anglais : 94€ / an

Informatique : 22€ / an

Art floral : 35€ / séance

Arté-jeunes : 5€ / an

Arté-jeunes Sport & Cie : 1 semaine/2 : 33€

Aide aux devoirs : 5€ / an

Abonnement bibliothèque : 7,5 € adhérents - 15 € non-adhérents

Gratuit pour les - de 18 ans, les étudiants et minima sociaux

*QF1=0/600 - QF2=600/900 - QF3=+900

***L'adhésion est obligatoire pour pratiquer toutes les activités Artémis.**



Pour le paiement des cotisations, nous acceptons les Bons Loisirs Jeunes de la CAF, les Coupons Sport, les chèques jeunes 01 et les Chèques Vacances, les participations des CÉ. Nous acceptons le fractionnement.



ouverture accueil

mardi, jeudi et vendredi : 10h à 12h - 16h à 19h

mercredi : 10h à 12h - 14h à 16h

samedi : 9h à 12h

nous trouver

32 route de Genève

01700 St-Maurice de Beynost



nous contacter

mail : accueil@artemis-smb.fr

web : www.artemis-smb.fr

tél. : 04 78 55 13 90

