

Artémis

la plaquette n°10

nouvelle saison
spécial
10^e anniversaire

2023
2024

les activités

le bénévolat

les spectacles exclusifs

les Artés'

la bibliothèque

les temps forts de la saison

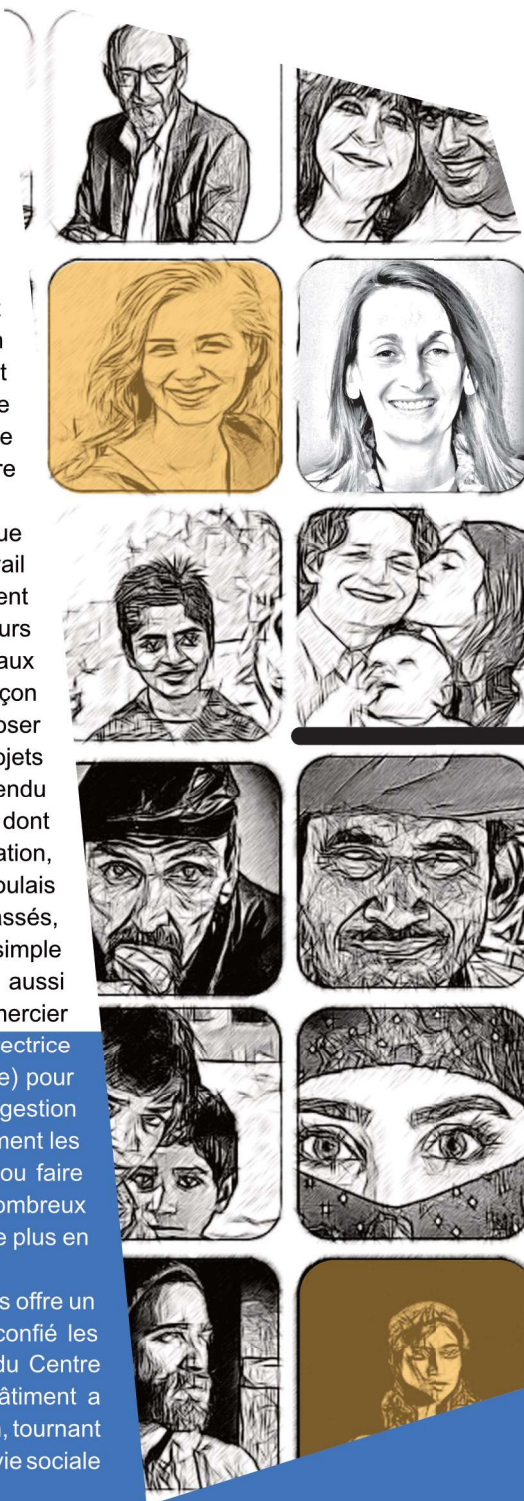
L'édito

Artémis aura exactement 10 ans de fonctionnement le 1er septembre 2023. Nous fêterons cet anniversaire ô combien important la semaine du 13 au 18 novembre 2023. Une « boîte à penser » travaille depuis plusieurs mois pour mettre en scène ce moment fort de votre association et partager ensemble la réussite d'Artémis. Car, en effet, c'est vraiment le succès d'une mise en œuvre collective, bénévoles et salariés, qui a permis à Artémis de grandir, de se développer et de rayonner dans le paysage de la Côtière durant les dix années écoulées.

Mais ne perdons jamais de vue qu'Artémis est aussi un lieu de travail pour nos 6 professionnels qui apportent les compétences techniques de leurs métiers, sont sources d'assistance aux bénévoles pour les mettre de façon efficace en action et vous proposer toujours plus d'innovations et de projets percutants. Mais cela reste bien entendu dans un cadre professionnel dont l'employeur est le Conseil d'Administration, relayé par une direction. A ce titre, je voulais remercier les administrateurs passés, présents pour ce rôle pas toujours simple qu'ils ont exercé avec passion et aussi compétence durant ces 10 ans, remercier également Clémentine (la première directrice d'Artémis) et Laure (actuelle directrice) pour tout ce qu'elles ont apporté dans la gestion quotidienne des équipes, mais également les relations qu'elles ont su développer ou faire développer au fil du temps avec nos nombreux partenaires, qui se sont rapprochés de plus en plus de votre centre socio culturel.

Enfin, merci à notre commune qui nous offre un soutien sans faille depuis qu'elle a confié les clés d'Artémis à l'association issue du Centre de Loisirs Marcel Cochet, dont le bâtiment a disparu au 1 avenue du maréchal Foch, tournant ainsi une page de près de 45 ans de la vie sociale et culturelle de Saint Maurice.

Michel Rivory - Président



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.

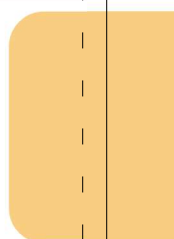
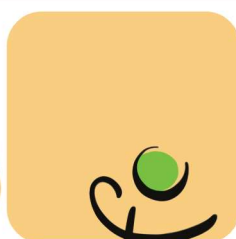
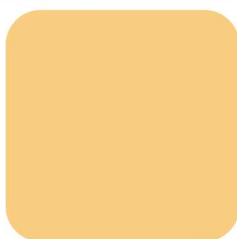
Artémis est géré par un conseil d'administration et bénéficie d'un vivier très important de bénévoles.

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.

Laure



l'association



sommaire

bibliothèque

7

les artés'

8

activités

12

spectacles

18

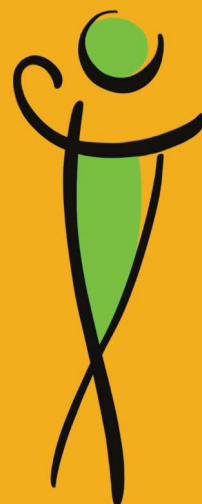
dimanches
loisirs

20

tarifs

23

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



bienvenue

Estelle

Accompagnement et services

Accès informatique
Photocopies, scanner, impressions de documents administratifs et scolaires
Renseignements et accompagnement des habitants dans leurs projets
Maison des associations
Permanence CIDFF

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
...

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 :

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

Boîte à penser « Spectacles »

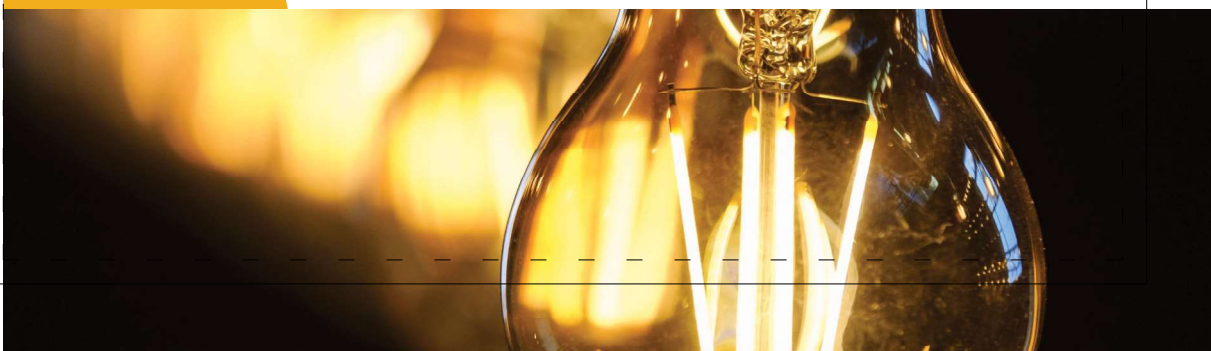
Dans cette boîte on programme les spectacles de la prochaine saison et on accueille les spectacles le jour J (installation de la salle, accueil des artistes, billetterie...).

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 : 04 78 55 50 32 - bibliotheque@artemis-smb.fr



septembre

inscriptions
portes ouvertes

2023

octobre

premières pages
octobre rose
semaine bleue

**13 au 18
novembre**

fête des 10 ans
d'Artémis

décembre

semaine Téléthon

janvier

nuit de la lecture

février

fête des Arté'conscrits

mars

la grande lessive

avril

assemblée générale
quai du polar CCMP

2024

juin

essais activités
fête des bénévoles
fête du jeu
fou de troc

juillet

partir en livres

**les temps forts
de la saison**



Contact : 04 78 55 50 32
bibliotheque@artemis-smb.fr

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

7 bibliothèques

animations

expos

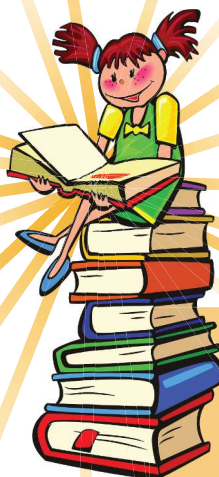
contes

rencontres

boite à penser

spectacles

**+35 000
documents**



Horaires

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.



Pour la famille

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.

Atelier parents-ados : En fin de semaine, un temps pour se retrouver autour d'une activité: cuisine, rando, course solidaire, arts du cirque...

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. Le collectif de partenaires vous invite au forum parents-enfants le samedi 4 mai 2024 au parc de la Sathonette.

Pour tous

L'atelier des habitants, le café tricot, l'english apéro, les spectacles, les dimanches loisirs, et nos temps forts tout au long de l'année.



arté'adultes-familles

8



Contact : Priscille au 07 83 87 05 12



Pour les séniors

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

Marche tranquille

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

Gym séniors

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

Mardi, jeudi : 10h à 10h45



Anaïs



Christo

11/17 ans arté'jeunes



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 variés : sports, création do it yourself, sorties, ...

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

Comme un air de vacances ...

Arté'jeunes te propose des semaines thématiques à chaque période de vacances scolaires.

Des découvertes, des sorties, des activités (manuelles, sportives, ...), **grands jeux et séjours** ! Retrouve le programme qui te correspond le mieux quelques semaines avant sur le site d'Artémis et viens vivre une expérience unique.

Les mardis et jeudis 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.



Sports & compagnie

Retrouvez tous les mercredis matins de 10h à 12h, animations et pratiques sportives. Activité passerelle pour les 9-11 ans. *Inscription à l'année.*

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 auto-financer 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

Théâtre adultes

Rejoignez notre petite troupe de théâtre. Dans la bonne humeur et une ambiance conviviale, travaillez à faire rire en fin d'année.

Lundi de 19h à 21h

Jacqueline



Nadège, Vanessa

Arté'Comédie-Club

Apprentissage des techniques de base du théâtre
Création originale de sketch et représentations

Jeudi de 19h à 21h

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 le 4 et 11 juin 2024.

Mardi de 17h à 18h (7/9 ans)
Mardi de 18h à 19h (10/14 ans)
Mardi de 19h à 20h (14 ans et plus)



Delphine

les activités



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



Gym enfants

Fitness kids 6/8 ans* : initiation au fitness pour être plus à l'aise avec son corps et ainsi gagner de la confiance en soi.

Mercredi de 14h à 14h50

Baby fit 3/5 ans* : Développement de la motricité générale à l'aide de parcours comportant des obstacles variés : poutre, tunnel, trampoline...

Mercredi de 15h à 15h50

Baby gym 18 à 30 mois* : séance composée d'un parcours d'obstacles et d'exercices à réaliser en binôme avec papa ou maman.

Mercredi de 16h à 16h50

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



Jacky

Cours à partir de 16 ans accompagné d'un adulte. Non-accessible aux femmes enceintes pré et post-grossesse

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.

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



Cécilia

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)

Gym adultes

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

Mardi de 9h à 9h45 et de 18h15 à 19h00

Sport santé : 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 18h00

Jeudi de 9h à 9h45

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.

Lundi de 18h à 19h - jeudi 17h15 à 18h15

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.

Lundi de 19h15 à 20h15

Yoga détente

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

Jeudi de 16h à 17h

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 19h30



Nathalie

Atelier anglais

Venez apprendre l'anglais lors d'activités ludiques.
Bases requises
Adultes uniquement

Mardi : 14h15 à 15h15



Florence

Danses de bal et de loisirs

1 samedi sur 2, venez danser sur des rythmes de madison, chacha twist, samba, valse, java, rock...

Toutes danses : 9h45 à 10h45
Rock (*avancé*) : 10h45 à 11h45

Avec Annie
Pour adultes et ados à partir de 16 ans

Atelier numérique et bureautique

L'atelier perpétue sa nouvelle formule : 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

English apéro

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

1 mardi et 1 jeudi par mois (*Adhésion uniquement*)

Art floral

Découvrez l'art du bouquet avec une création originale chaque mois avec *Pascale Blanc*.

1 jeudi par mois : 13h30 à 15h ou 19h30 à 21h

Atelier philo enfant

Philosopher, c'est s'interroger sur des sujets choisis, partager et réfléchir ensemble, élaborer sa propre pensée.

1 fois par mois avec *Caroline*



Randonnée pédestre*

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

**Sous réserve d'avoir recruté un guide bénévole.*



Les spectacles débutent à 20h30

Possibilité restauration et babysitting uniquement sur inscription une semaine avant les spectacles.

24/11/23 Café théâtre **« Ma vie en bleu » Brice Larrieu**

Spectacle dynamique et hilarant : Le brigadier Jean Quête nous parle de sa vie déjantée de policier sur le terrain. Il évoque ses conditions de travail, sa vie de famille, la dégradation des fonctions de la police, ce qui donne lieu à des situations complètement absurdes, et pourtant...toutes ces situations hilarantes, parfois touchantes, sont tirées d'histoires vraies !



15/12/23 Concert **Reprises avec Wilson W8**

Venez assister à un concert musique live rock de reprise des années 1960, 1970 et 1980 de Aretha Franklin en passant par les Rolling stones Ray Charles ou encore Tina Turner.



19/01/24 Concert **Country avec Liane Edwards**

Près de 2500 concerts plus tard à travers l'Europe et aux US, c'est une tornade qui va déferler sur la scène d'Artémis accompagné de ses 4 musiciens du groupe Dust Raisers, emportant vos soucis pour vous emmener dans son univers musical country, énergique et contagieux. C'est une vraie bête de scène.

les spectacles



09/02/24 Café théâtre

« Julie Bigot est culottée »

Être le super héros de sa vie, c'est le quotidien de Julie Bigot qui a pour arme le pouvoir de son culot, pour se faire confiance, rêver et se réaliser !

Elle vous livre sa philosophie de vie à travers ses rendez-vous magiques et déjantés qui se vivent au rythme d'un cartoon à la Tex Avery.

Entre une carrière digne d'une légende de cinéma, une dégustation de vins orchestrée par sa grand-mère, rencard amoureux avec une célébrité, venez découvrir les aventures hautes en couleur de Julie !



09/03/24 Concert

Reprises avec The Frenchies

Après avoir enflammé la scène lors de l'assemblée générale 2021 retrouvez en 2024 le groupe The Frenchies avec des reprises rock-blues des années 70 à nos jours



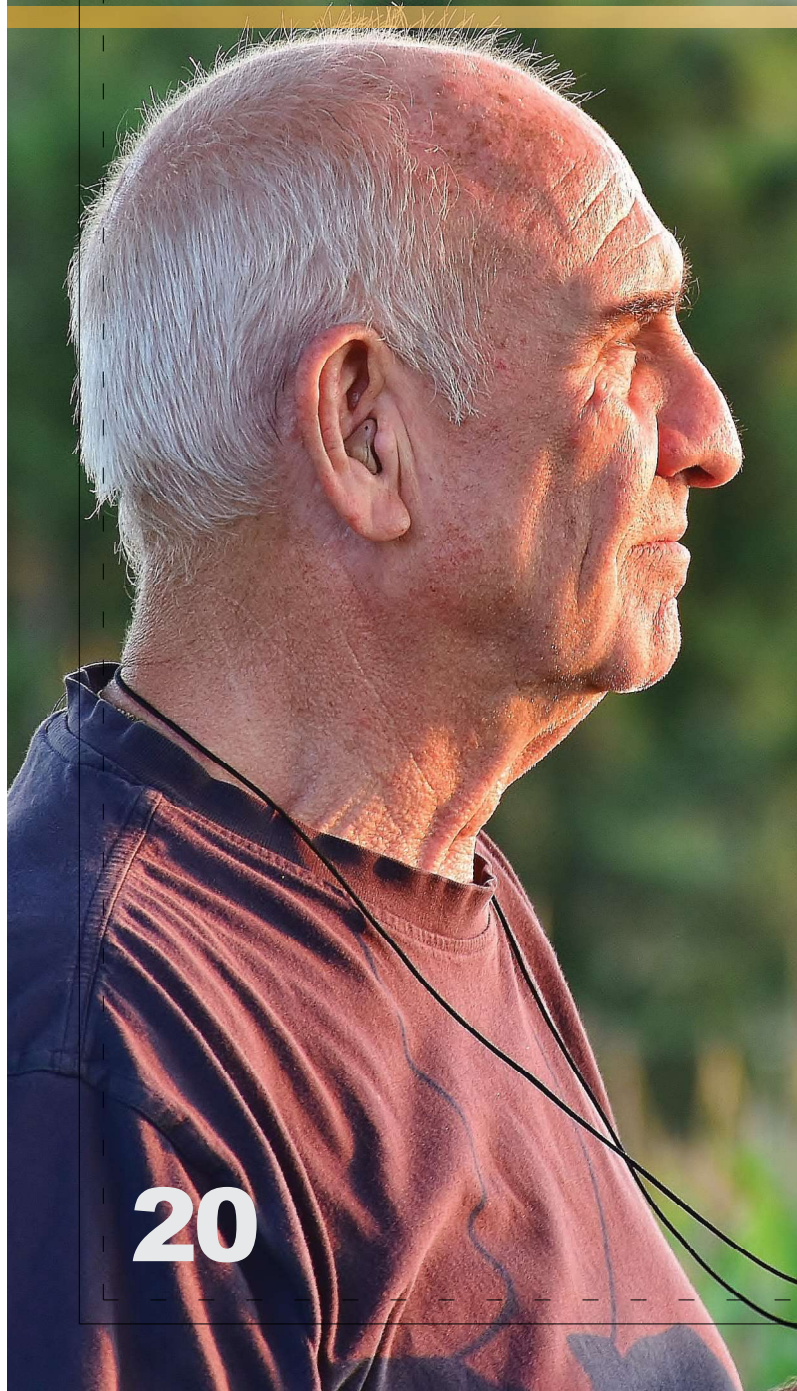
05/04/24 Café théâtre

« Classe moyenne » Mickaël Bièche

Mickaël, bien plus drôle que la moyenne ! Il a des envies de luxe avec un portefeuille en détresse mais il ne perd pas espoir... Et il nous le prouve dans l'enfer des télésièges à Courchevel, en s'inscrivant à Pékin Express, en décompressant grâce au yoga du fuck ou lors d'une randonnée où se confrontent le vieux campeur et les Queshua ! Mais tout bascule lorsqu'il rencontre le célèbre mannequin Cindy Bruna dans sa Renault Modus d'occasion... (option). Un stand up rythmé, avec personnages et une écriture sublimée par Gérémy Credeville et Martin Racine, tout y est !



les dimanches loisirs



20

Un dimanche par mois à 15h

Gratuit et ouvert à tous.

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

*Transport sur demande
assuré par la Croix-
Rouge française.*

8 octobre

Musique avec le groupe ZANZIBAR acoustic

12 novembre

Conte avec Chloé Gabrielli

3 décembre

Musique avec Laure et Ludovic Moreau



28 janvier

Carnet de voyage «safari africain» avec D. Vandermoere

17 mars

Joséphine BAKER avec l'Or du temps

avril/mai

Musique avec l'Académie de Musique et de danse

juin

Temps festif intergénérationnel



Il y a une place pour chacun d'entre vous et chacun d'entre vous est à sa place à Artémis. Alors si vous partagez notre vision, si vous trouvez que cette aventure vaut la peine d'être accompagnée et encore améliorée, entrez au conseil d'administration, ou devenez simplement un participant à une des boîtes à penser, ou faites profiter de vos compétences à cette association.

Alors oui, cette plaquette est celle de l'espoir, de la mise en application de notre savoir-faire, de notre savoir-être, de l'envie d'être proche de vous, et de la passion qui anime nos salariés et nos bénévoles dont vous pouvez faire partie quand vous le souhaitez et pour la durée que vous souhaitez.

« si le bénévolat n'est pas payé c'est parce qu'il n'a pas de prix »

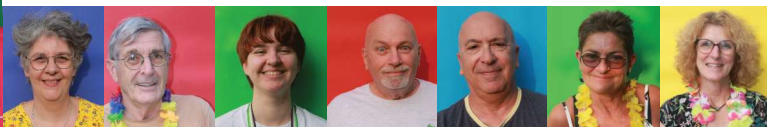
Venez-vous enrichir à nos côtés, mais aussi venez nous enrichir et nous faire progresser.

Artémis, un très bon anniversaire qui doit être partagé par tous ceux qui le font vivre, le font grandir et le nourrissent de la fraternité et de l'envie de bien vivre ensemble, et aussi par ceux qui viendront grossir les rangs de nos nombreux bénévoles.

Michel Rivory

Contact : Laure au 06 35 39 03 77

bénévolat



les 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
11 septembre 2023.

Le règlement de
l'activité est à
effectuer au plus
tard lors de la 1^{ère}
séance (voir avec
l'accueil).

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

A partir du
23 octobre 2023
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 : 115€ - 2 cours hebdo : 180€ (cours de 45 mn) / an

Zumba® : 1 cours hebdo : 115€ / an

Gym sénior : 20€ / trimestre

Pilates : 130€ (cours de 45 mn) / an

Yoga : 130€ (cours de 60 mn) / an

Méditation : 130€ (cours de 60 mn) / an

Zumba kids : 85€ (QF1*) - 100€ (QF2*) - 115€ (QF3*) (cours de 60 mn) / an

Gym enfants : 85€ (QF1*) - 100€ (QF2*) - 115€ (QF3*) (cours de 50 mn) / an

Baby Gym : 90€

Théâtre enfants : 85€ (QF1*) - 100€ (QF2*) - 115€ (QF3*) / an

Théâtre adultes : 85€ / an

Arté Comédie Club : 85€ / an

Atelier d'anglais : 85€ / an

Informatique : 20€ / an

Art floral : 35€ / séance

Arté-jeunes : 5€ / an

Arté-jeunes Sport & Cie : 60€ / an

Aide aux devoirs : 5€ / an

Danses de bal et de loisirs :

1 cours 2 fois/mois 40€ - 2 cours 2 fois/mois 80€ / 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 CE. Nous acceptons le fractionnement.

23



infos



ouverture au public

lundi, mardi, mercredi, 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



Ne pas jeter sur la voie publique

Imprimé par ICA - Réalisation @ Artemis 2023 - Plaque n°10

