

BIENVENUE À FLERS !

Un an d'apprentissage BPJEPS
sport à la MJC de Flers

1ER SEPTEMBRE 2022
30 JUIN 2023



EN RÉSUMÉ

La MJC (Maison des Jeunes et de la Culture) est une association où une équipe chaleureuse et soudée participe à la création de projets tous plus diversifiés les uns que les autres. Ces projets tournent autour de la Santé, de l'activité physique mais aussi des arts et de la culture comme le théâtre et la danse par exemple. Tout le monde peut participer à ces projets. Par conséquent vous pouvez aussi bien gérer le son et les lumières d'un spectacle que donner un cours de renforcement musculaire à des seniors, et ça, c'est très enrichissant, on ne peut pas s'ennuyer. De plus, on se sent comme chez soi à la MJC car c'est une grande famille. Il y a Emilie la directrice, Coralie et Sandrine chargées d'accueil, de communication et de comptabilité. Il y a également Clara chargée des volontaires et services civiques qui sont présents tout le long de l'année. Ensuite vient l'équipe enseignante des différentes activités. Nous allons nous attarder sur Florence qui est coach fitness et enseignante en activités physiques adaptées (APA).

Avec Florence on ne s'ennuie JAMAIS! C'est une vraie pile électrique et surtout une grande bavarde. Elle est toujours partante pour n'importe quel projet, c'est un vrai plaisir de travailler avec elle. Elle arrive à raconter en 1h une petite anecdote de 5 minutes (suspense garanti). Donc si vous adorez parler et être à l'écoute, si vous aimez partager votre passion et si vous voulez participer à de nombreux projets de jeunes, d'art et de culture, n'hésitez pas à vous lancer dans l'aventure, vous ne serez pas déçu du voyage!



Organisme d'accueil

Maison des Jeunes et de la Culture
32 bis rue du 14 juillet, 61100 Flers
Flers, Normandie

Arrivée: 1er Septembre 2022

Départ: 30 Juin 2023

Qui peut postuler : Les jeunes motivés en recherche d'un apprentissage BPJEPS Forme et Force de préférence (ou Activités physiques pour tous) avec si possible un cursus STAPS

Nombre de participants : 1

Entretiens : 1er et 8 Juillet

CV & Lettre de motivation, Vidéos... sont les bienvenus

info@mjc-flers.fr



EN BREF

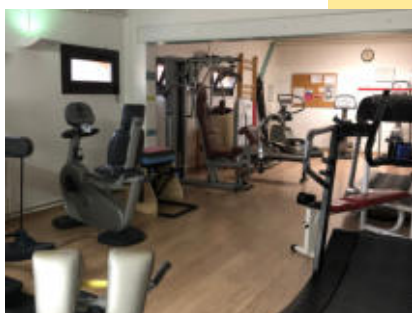
A la MJC, l'activité physique et la création de projets sont deux éléments centraux de l'association. Nous proposons une multitude d'activités physiques. Il y a des cours de renforcement musculaire, des cours un peu plus cardio comme le tabata. Il y a également du laser run, du cross fit, et une salle de musculation à disposition.



Accueillir un(e) apprenti(e) en alternance est pour nous une opportunité de découvrir une nouvelle personne, son histoire et, ses idées. Cette personne participera à la création de nouveaux projets autour de l'activité physique. Il/Elle animera également des cours collectifs pour des jeunes et des moins jeunes.

Voici quelques exemples de ce qu'un apprenti peut faire:

- Participer et animer des cours collectifs de renforcement musculaire ou de cardio (Body Fit et Tabata)
- Participer à la création de projet autour du fitness. Par exemple cette année notre apprentie a créé une chorégraphie et l'a présentée lors du Carnaval de Flers.
- Rencontrer des partenaires de la MJC et proposer des activités adaptées en fonction des besoins. Cela peut être avec la Mission Locale, des écoles et encore bien d'autres.
- Participer à la vie associative de la MJC. Ne pas hésiter à donner des idées, à s'investir dans d'autres projets comme le théâtre ou la danse.



L'apprenti(e) aura une grande liberté d'action (créer et animer des cours collectifs, monter des projets...). Il/Elle va découvrir énormément de nouvelles choses que ce soit dans le fitness ou la santé mais aussi dans le fonctionnement d'une association.

Il/Elle sera bien sûr accompagné(e) et ne devra pas hésiter à demander de l'aide quand il/elle a besoin. Toute l'équipe de la MJC se fera un plaisir de répondre à ses questions.

EN BREF

A la MJC, la santé est un nouveau pilier du projet associatif depuis la crise sanitaire. Nous essayons de transmettre à tous les adhérents qui le souhaitent, des billes pour leur santé par le biais de l'activité physique. Ce n'est pas simplement créer des programmes de coaching, bien souvent, nos adhérents recherchent une amélioration de leur quotidien, du lien social, un simple contact humain.

Voici quelques exemples de missions:

- Participer à la création de projet autour de la santé et les réaliser par la suite. Par exemple les cycles APA le choix où des activités d'équilibre, de mémoire et des infos sur la nutrition et le sommeil sont données gratuitement à toute personne de 60 ans et plus qui le désire.
- Donner des conseils de santé pour améliorer le quotidien des personnes (recettes, routines d'étirements ou d'échauffements...)
- Découvrir nos partenaires santé et faire des projets avec eux. Participer à des réunions avec des professionnels de santé.
- Accompagner des personnes dans un programme de santé, de remise en forme, ou leur permettre de pallier à une maladie.
- Redonner confiance en soi à des personnes qui sont en recherche d'emploi, des personnes qui sont en situation de handicap...



Encore une fois, l'apprenti(e) pourra bien évidemment proposer des idées sur les différents programmes. Il pourra également participer aux différents ateliers proposés et ainsi apporter une aide dans la gestion de groupe (passage de test d'équilibre, de mémoire...)

Il/Elle participera pleinement aux différents projet à travers les réunions d'équipe ainsi que les réunions avec les partenaires. Cela lui permettra de comprendre comment fonctionne la MJC (subventions, partenaires...)



POURQUOI VENIR À FLERS ?

BIENVENUE DANS L'ORNE !

Flers est une petite ville située dans l'Orne (pas au fin fond je vous rassure). C'est une ville très dynamique où il fait bon vivre. Je ne vous cache pas que le temps y est souvent maussade mais le soleil n'est jamais bien loin (et en même temps la Normandie sans la pluie ce n'est plus la Normandie).

Les activités:

- Visiter le charmant centre-ville de Flers avec son château.
- Aller manger dans les différents restaurants de Flers (le marché du mercredi est également à mettre dans la liste).
- Si vous aimez chanter, faire de la musique ou tout simplement vous exprimer, la MJC propose des scènes ouvertes très sympas avec un merveilleux karaoké à la fin (ambiance digne d'un Zénith ou d'un festival).
- Si vous aimez l'aventure, direction la Roche d'Oëtre avec ses falaises et ses vallées verdoyantes (attention boue fréquente).
- Si jamais vous avez un petit creux, Lidl est là, nous nous ferons un plaisir de vous y emmener (nous avons deux guides expertes).
- Si vous vous ennuyez, pas de panique, il y a une très belle médiathèque qui met à disposition des livres, des revues, des films et même des ustensiles de cuisine! (pratique pour les raclettes)
- Une petite sortie à la piscine vous fera le plus grand bien (surtout le côté spa avec son hammam et sauna).
- Les balades ne manquent pas dans le coin. Certes, Flers est une ville paumée dans la cambrousse mais ça a l'avantage d'être à 2 minutes des champs de vaches! (Repos et dépaysement garantis)



LA ROCHE D'OËTRE



CLÉCY

LE FAMEUX KARAOKÉ



L'INCROYABLE
MÉDIATHÈQUE DE FLERS