

AGAESCC

24
-
25



**ANIMATION
GLOBALE**

TOUT PUBLIC

FAMILLES

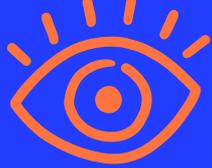
SENIORS

JEUNESSE

ASSOCIATIONS

LES CENTRES SOCIOCULTURELS DE CACHAN





UN CENTRE SOCIAL, C'EST QUOI ?

-  UN LIEU DE PARTICIPATION
-  UN ACCUEIL POUR TOU.TE.S
-  UN LIEU D'ANIMATION TERRITORIALE

Les centres sociaux de Cachan sont des lieux de proximité à vocation globale, familiale et intergénérationnelle, qui accueillent toute la population en veillant à la mixité sociale. Des lieux d'animation de la vie sociale qui permettent aux habitants d'exprimer, de concevoir et de réaliser leurs projets.

Lieux d'interventions sociales concertées et novatrices, ils initient une action sociale concertée et négociée avec les différents partenaires locaux. Ils contribuent au partenariat local et suscitent son développement. S'ils soutiennent ou relaient des actions ponctuelles ou particulières impulsées par les pouvoirs publics, celles-ci doivent s'articuler avec le projet de l'équipement et s'inscrire dans les politiques sociales locales.

Visitez notre site web : "<https://www.agaescs.fr>" pour découvrir notre calendrier d'activités complet, nos coordonnées et les dernières actualités. Suivez nous également sur les réseaux sociaux pour ne rien manquer des événements à venir !

Vous aussi, faites partie de l'aventure ! Rejoignez nous en tant que bénévole, partagez vos idées d'activités ou soutenez nous .

Ensemble, construisons un avenir solidaire et épanouissant pour Cachan !



Où nous trouver?

Association
de Gestion et
d'Animation
des Équipements
Socio-
Culturels
de Cachan

MAISON COUSTE

19 rue Cousté
Tél : 01 45 46 67 15
direction.maisoncouste@agaescs.fr



LAMARTINE

4 square Lamartine
Tél : 01 49 69 61 10
lamartine.direction@agaescs.fr

SALLE DU KAP 2

4 rue des Saussaies

LA PLAINE

1 Allée Pierre de Montreuil
Tél : 01 49 69 60 10
direction.laplaaine@agaescs.fr



ILS NOUS SOUTIENNENT



Fédération du
Val de Marne



Juristes : Nouvelles Voies

Besoin de conseils ou d'un accompagnement juridique? Prenez prendre un rendez-vous dans nos centres avec un conseiller juridique.

Dans les trois centres : Lundi/jeudi 14h-17h30 (selon planning).



Accès au droit des étrangers

Vous voulez connaître vos droits en tant qu'étrangers en France. Prenez rendez-vous dans nos centres.

Maison Cousté : Jeudi 10h-12h (sur rdv).



Ecrivains Publics

Des difficultés pour rédiger un courrier, mail ou remplir un document : nos bénévoles sont là pour vous aider (sur RDV).

Lamartine : Mardi 14h-17h.

La Plaine : sur RDV



Médiation Familiale

Prenez rendez-vous pour avoir un accompagnement personnalisé.

Maison Cousté : Deux jeudis par mois (sur rdv).



Préparer sa retraite

Pour vous aider à appréhender votre passage à la retraite

Maison Cousté : Un jeudi par mois 19h-21h.



Caisse d'allocations Familiales

Une borne est mise à votre disposition avec un animateur pour vous aider dans vos démarches avec la CAF.

La Plaine : Mercredi 14h-18h.



Kap@city

Des ateliers d'orientation et d'insertion au KAP & CSC Lamartine pour les collégiens, lycéens et les jeunes adultes de 18/30 ans.

La Plaine et Lamartine : A partir du 15 septembre.



Permanence administrative

Besoin d'un accompagnement? une bénévole vous accueille

Maison Cousté : deux mardis par mois 10h-12h (selon planning)

L'AGAESCC EN ITINÉRANCE SUR LA VILLE



Le camping car de l'AGAESCC va à la rencontre des habitants de Cachan. Il a pour objectif d'animer l'espace public, de faciliter sa réappropriation par les habitants, favoriser l'accès à la culture, aux droits, mais aussi le lien social et la mobilisation collective.

En travaillant avec tous les secteurs du centre social (jeunesse, petite enfance, enfance, familles, numérique ...), nous nous rendons dans différents espaces publics.

Nous organisons avec vous des temps conviviaux et d'échanges : café, porteurs de paroles ...

- De l'accompagnement numérique : administratif mais aussi ludique
- Des espaces de jeux : de la petite enfance à la jeunesse
- Des animations autour de la prévention et l'insertion
- Des permanences de partenaires : mission locale, CCAS, Pôle emploi, sécurité sociale ...
- Animations autour du livre, d'œuvres d'arts, de concerts ...

TOUT PUBLIC

Ateliers sociolinguistiques

L'intégration en France par l'apprentissage de la langue française.

Maison Cousté : Lundi/jeudi 19h-21h.
Mardi 14h30-16h30.

Vendredi 9h30-11h30.

Lamartine : Mardi 19h-20h30.

Lundi/jeudi 14h-16h.

La Plaine : Mardi 14h30-16h30.

Mardi 19h15-21h15.

Atelier conversation : Mardi 15h-17h.



Ateliers collectifs numériques

Venez profitez d'une aide gratuite avec des cours collectifs pour apprendre à utiliser votre smartphone, tablette ou ordinateur.

Lamartine : Mardi 10h-12h.

La Plaine : Mardi 10h-12h.

Maison Cousté : Vendredi 10h-12h.



Rendez-vous individuel numérique

Pendant une heure, notre animateur vous accompagne individuellement dans l'apprentissage de vos outils numériques (sur RDV).

Lamartine : Mercredi 14h-17h.

La Plaine : Mardi 14h-17h.

Maison Cousté : Vendredi 10h-12h et 14h-17h.



Kfé hablante

Pour apprendre l'espagnol tout en partageant un moment convivial.

Maison Cousté : Jeudi 10h-12h.



TOUT PUBLIC

Gym douce

Pour mettre en mouvement votre corps, stimuler vos muscles et mobiliser vos articulations tout en douceur.

La Plaine : Mardi 15h30-16h30.



Yoga

Le yoga assouplit, améliore l'équilibre, dynamise, tonifie, réduit le stress. En un mot, il est excellent pour le corps et très bon pour l'esprit.

Lamartine : Mardi 18h-19h (débutants).
19h15-20h45 (confirmés).

La Plaine : Mercredi 18h-19h (débutants).



Pilates

Vous travaillez en toute sécurité l'étirement des muscles et l'amplitude des mouvements dans les articulations.

La Plaine : Mercredi 19h-20h.

Lamartine : Mercredi 17h-20h (4 créneaux).



Sophrologie

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ».

Maison Cousté : Vendredi 11h-12h.



Taichi

Par son côté méditatif, le taichi apaise le mental, améliore la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire.

La Plaine : Mardi et mercredi 17h30-18h45.



Club de tarot

Des après-midis autour des cartes et de la bonne humeur.

Maison Cousté : Lundi/vendredi 14h-16h30.

Cousté nocturne

La Maison Cousté propose un mercredi par mois de vous accueillir : renseignements, propositions de projets..

Maison Cousté : mercredi 18h30:20h

Atelier couture

Apprenez à réaliser toutes vos envies vestimentaires avec un accompagnement et un apprentissage des techniques de couture.

Maison Cousté : Vendredi 14h-16h.

La Plaine : Jeudi 19h-21h & Vendredi 17h-19h.

Lamartine : Lundi 16h-18h et 18h-20h.



Atelier cuisine, pâtisserie et boulangerie

Apprenez à cuisiner de nouvelles saveurs, découvrez des techniques de pâtisserie et fabriquez votre pain et autres viennoiseries.

Maison Cousté : Un mercredi par mois 14h-18h.

La Plaine : Mercredi/vendredi 14h-18h et un samedi après-midi par mois.



Jeux de stratégie

Vous êtes habitué ou vous voulez découvrir de nouveaux jeux, venez rejoindre des joueurs débutants et confirmés pour un moment convivial.

Maison Cousté : Mercredi 20h-00h.



FAMILLES

Accueil des 0-3 ans

Temps d'accueil et de partage pour les tout-petits accompagnés de leurs parents ou assistante maternelle.

Maison Cousté : Mardi/mercredi 10h-11h30.

Lamartine : Mardi/mercredi 10h-11h30.

La Plaine : Temps parents enfants
Mardi 10h-11h30. Une fois par mois



Ludothèque Famille

Venez profiter d'un espace de jeux et de lecture avec vos enfants.

Lamartine : Mercredi 14h-17h (hors vacances scolaires).

Maison Cousté : Mercredi 14h30-17h (toute l'année).

Conte, éveil musical et créatif

Venez profiter d'un accueil avec un professionnel qui éveillera vos enfants à la musique et la lecture en partenariat avec les bibliothèques municipales de Cachan.

Lamartine : Mardi 9h30-10h30 ou 10h30-11h30.

Maison Cousté : Deux fois par mois 10h-11h.
(éveil musical uniquement et avec l'EDIM).



Atelier arts créatifs et arts plastiques

Un atelier de partage et d'activités créatives.

Maison Cousté : Mardi 14h-15h.

Accompagnement à la scolarité

Votre enfant bénéficiera de l'accompagnement de bénévoles et d'un cadre d'études adapté à ses besoins avec des objectifs définis par l'équipe pédagogique en lien avec les établissements scolaires.

Primaire

Maison Cousté : Lundi/mardi/jeudi/vendredi 16h45-18h30.

Lamartine : Mardi/vendredi 16h45-18h30.

La Plaine : Mardi/jeudi 16h30-18h00.

Secondaire

Maison Cousté : Mardi/jeudi/vendredi 18h-19h30.

Lamartine : Lundi/mardi/jeudi 17h30-19h.

La Plaine : Lundi/jeudi 17h-19h.



FAMILLES

Activités

Toute l'année, des activités et sorties pour toute la famille sont proposées au sein du centre et à l'extérieur. Les projets se construisent avec vous, élaborons le planning ensemble.

Demandez les programmes directement à l'accueil des centres.



Séjours famille

Des séjours, en groupe ou en individuel, peuvent être organisés pendant les vacances scolaires.

Vous pouvez bénéficier d'aides de la CAF et de l'ANCV selon votre quotient familial.

Se renseigner auprès des référentes famille.



Soutien à la parentalité

Pour discuter, échanger, trouver des solutions, en toute convivialité, sur son rôle de parents, trois possibilités :

Le Kfé des parents

Maison Cousté : Le planning est construit avec les parents

Groupe de Parents Solidaires

La Plaine : Le planning est construit avec les parents.

Et si on parlait parentalité ?

Lamartine : Le planning est construit avec les parents



Les mercredis de la parentalité

Venez partager un temps de qualité en famille autour d'activités variées.

Des ateliers à faire avec votre enfant avec ou sans intervenant.

Maison Cousté : Mercredis/samedis 14h-18h.

Lamartine : Mercredis 14h-17h.

La Plaine : Mercredi 14h-16h.



ALSH primaire 8/10 ans

La Plaine et Lamartine : Mercredis 9h30/12h00

3 matinées pendant les vacances scolaires renseignements et inscriptions auprès des centres

SENIORS

Ateliers du PRIF

Venez profiter d'ateliers pensés et adaptés aux séniors, tout au long de l'année dans les 3 centres sociaux de la ville.



Se renseigner à l'accueil des centres sociaux pour connaître le planning de l'année.



Atelier "mémoire par le jeu"

Venez profiter d'un large choix de jeux de société qui vont vous faire travailler vos méninges dans une ambiance conviviale et détendue.

Lamartine : Lundi 14h30-16h30.



Sorties séniors

Tout au long de l'année, les centres sociaux organisent des sorties adaptées autour de la culture, de la nature et du divertissement.

Sorties organisées par les trois centres sociaux une à deux fois par mois. Demandez le programme à l'accueil.



Séjour collectif séniors

Un séjour collectif par an est organisé avec le dispositif ANCV "Séniors en vacances". Ce séjour permet de voyager en France ou à l'étranger.

Renseignements et inscriptions durant le 1er trimestre 2025 à l'accueil des centres.



SENIORS

Club des retraités

Venez partager un moment convivial autour de jeux de cartes et d'un thé/café gourmand.

La Plaine : Jeudi 14h-18h.

Les Carrés de laine

Créations collectives bénévoles en carrés de laine à destination des associations caritatives dont "Tricot cœurs".

Maison Cousté : Vendredi 14h-17h.

Rencontre Scrabble

Venez partager un moment convivial autour d'une partie de Scrabble en duplicate.

Lamartine : Mardi 14h-16h.

Formation au conte

Vous voulez apprendre à conter, raconter avec aisance. Venez essayer nos ateliers de formation au conte.

Maison Cousté : Deux mercredis par mois 10h-12h.

Papotage

Un repas partagé tout en discutant

Maison Cousté : Un mercredi par mois 12h-14h.

Table d'hôte

Un repas préparé autour d'une spécialité.

Maison Cousté : Un jeudi par mois 12h-14h.



Le Kiosque Animation Prévention

Le KAP 2 est le lieu ressources jeunesse de l'AGAESCC à destination des 11/25 ans.

Accueil de loisirs

Toute l'année, le KAP permet aux jeunes de se rencontrer, d'accéder aux loisirs et à la culture avec des activités et des sorties au KAP, en hors les murs dans Cachan et dans la région.

Durant les vacances scolaires, des séjours peuvent être organisés.

Mercredi 14h-19h

Vacances scolaires : lundi au vendredi de 14h à 18h.

Accompagnement aux projets

L'équipe accompagne les jeunes dans la réalisation de leurs projets collectifs ou individuels dans une dimension participative et citoyenne.

Accompagnement à la scolarité

Le KAP et ses bénévoles accompagnent les jeunes en difficulté dans leur scolarité avec la pédagogie du détour. Ces temps permettent également une ouverture culturelle.

Les lundis & jeudis 17h-19h

Prévention des conduites à risques

Des interventions de prévention des conduites à risques sont organisées à destination des jeunes et de leurs parents séparément.

Kap@City : insertion socio-professionnelle

Ce dispositif propose un accompagnement individualisé par le biais d'ateliers en individuel et/ou en groupe. Il permet d'accompagner les jeunes dans la définition de leur projet professionnel et dans sa réalisation (bilan de ses compétences, rédaction de CV et lettre de motivation, simulation d'entretien etc...).

Pour les collégiens et les lycéens, Kap@city les accompagne dans leur démarches d'orientation et d'affectation ainsi que dans les demandes d'aides financières.

Permanences les mercredis 17h-20h
en alternance CSC La Plaine & CSC Lamartine

Permanences vacances scolaires 11h-13h
en alternance CSC La Plaine & CSC Lamartine



**CLUB ADO
KAP 2**
STRUCTURE
JEUNESSE DE
L'AGAESCC

☎ 06.13.73.27.13

☎ 06.10.72.95.57

 kap-cachan



Accueil de loisirs 11/16 ans

L'équipe d'animation propose des activités et sorties sportives, ludiques et culturelles au sein du centre et à l'extérieur.

Mercredi 14h-18h

Vacances scolaires : lundi au vendredi 10h-12h/14h-18h.

Séjours jeunes

L'équipe d'animation propose des séjours durant les vacances scolaire constitué avec les jeunes inscrits au centre.

Junior Association

Elle permet à des jeunes de moins de 18 ans de s'organiser et de mettre en œuvre leurs projets en se regroupant en association. Elle offre la possibilité de s'organiser dans une dynamique collective et de s'approprier un mode d'organisation démocratique et citoyen.

Accueil jeunes 18/25 ans

Chantiers éducatifs

Tout au long de l'année, des chantiers peuvent être proposés par la municipalité, les offices HLM, le collectif "bourse aux vêtements" etc...

Permanences Kap@City les mercredis 17h-20h

Venez rencontrer l'équipe jeunesse qui vous accompagnera dans la réalisation de cv et de recherche d'emploi.

Renseignements et inscriptions auprès des équipes jeunesse.

Accompagnement de projets et séjours

Tout au long de l'année, les animateurs jeunesse vous accompagnent dans la réalisation de vos projets (rédaction, mise en oeuvre, recherche de subventions etc...), activités et séjours (collectifs ou individuels).

Lamartine : Du lundi au Vendredi 17h30-19h
et pendant les vacances scolaires.

Arts Plastiques

L'atelier permet aux enfants et adolescents de découvrir ou maîtriser les différentes techniques des arts plastiques.

Animé par une artiste peintre.

Lamartine : Mardi 18h-20h (à partir de 11 ans).

Mercredi 14h-15h (4 à 7 ans).

Mercredi 15h30-17h (8 à 10 ans), 17h30-20h (11ans et+).

Futsal

Pour se retrouver et pratiquer le futsal en groupe.

Lamartine : Vendredi 17h-18h30 (de 11 à 15 ans).

Vendredi 20h30-22h30 (+de 16 ans).



PROMENEUR DU NET

06.14.12.30.47

06.12.18.37.12



ASSOCIATIONS

En hébergeant les associations dans les 3 CSC, l'AGAESCC soutient la vie associative et la citoyenneté pour tous.

Association	Domaine d'activité	Jours/horaires	Lieu
MUSIQUE CHANT ET CHORALES			
SORTILEGE	Groupe Vocal de choristes amateurs de variété française	Mardi 19h30/21h Samedi et Dimanche	Lamartine
EDIM	Chorale	Mercredi 19h30/21h	Maison Cousté
CHORALE MIGOT	Chorale	Lundi 19h/21h	Lamartine
NEW JEM	Chorale	Mardi 19h30/22h	Maison Cousté
AD VITAM	Chorale	Tous publics, Mardi 20h/22h	Lamartine
	Eveil Musical	Samedi 9h30/12h30	Lamartine
ART DE LA SCENE, ART VISUEL			
ARSCENIC	Ateliers théâtre	Lundi 20h30/23h Vendredi 18h/21h30 Samedi 9h30/13h	Maison Cousté
	Ateliers théâtre	Samedi 11h/12h30	Lamartine
LIBA THEATRE	Ateliers théâtre	Samedi 15h/18h	Lamartine
YARIENNADIR	Photographie / Vidéo		La Plaine

ASSOCIATIONS

Association	Domaine d'activité	Jours/horaires	Lieu
DANSE ET EXPRESSION CORPORELLES			
ADAMUSA	Cours de danses country	Jeudi 14h/15h30	Lamartine
CERCLE DIAOULED AN DRAONIENN	Musiques et danses bretonne	Mercredi 20h30/22h30	lamartine
CORPS ET ÂMES	Danse Jazz	Lundi 18h/22h	La Plaine
OLA ROCK	cours de danses de salons, rock, west coast swing, charleston, etc.,		Lamartine
YAD FEL YAD	cours de danses orientales pour les enfants et adultes,	Vendredi 18h/21h30	Lamartine
CONNECT	Danse hip-hop Audiovisuel		La Plaine
U DANCE SCHOOL	Danse hip hop	Mercredi 17h30/19h30	Maison Cousté
ACVN	Danse en ligne	14h/17h	Lamartine
WENDINMI	Danse Africaine		Lamartine
LANGUES			
CAPEA	Cours d'anglais	Mercredi 9h30/12h30	Lamartine
	Cours d'anglais et d'espagnol	Mercredi 18h/22h Samedi 9h30/12h30	Maison Cousté

ASSOCIATIONS

Association	Domaine d'activité	Jours/horaires	Lieu
VIE LOCALE / ACCES AUX DROITS			
DETENTE ET RENCONTRES	Pour Séniors, jeux de société, sorties culturelles, musicales	Mardi 14h/16h30	Lamartine
CNL Ensemble pour la Cité Jardins	Amicale locataires cité jardins		Lamartine
ALTB	Amicale locataires Cité la Plaine	3 réunions par an	La Plaine
CLUB DES RETRAITÉS	Moment convivial autour de jeux de cartes et sorties	Jeudi 14h/18h	La Plaine
CONSEIL CITOYEN	Actions pour le quartier ouest-sud (St Jean, Pont Royal, Lumière sud et Cité Jardins)		Lamartine
NOUVELLES VOIES	Point d'accès aux droits	Lundi et jeudi 14h/17h30	Les 3 csc
APCE	Médiation familiale	1er et 3ème jeudis du mois	Maison Cousté
SGDF	Scout de France		Lamartine
ASSOCIATION HUMANITAIRE			
JEUNESSE RETROUVEE	Actions humanitaires et caritatives, séjours éducatifs, évènements sportifs		Lamartine
ACFCC	Actions solidaires et culturelles comoriennes	Tous les dimanches	La Plaine
ARGF	Projets humanitaires et culturels du Mali	1 samedi par mois	La Plaine
US-IFMC	Projets humanitaires aux Comores	2 samedis par mois	La Plaine

ASSOCIATIONS

Association	Domaine d'activité	Jours/horaires	Lieu
BIEN ÊTRE DETENTE ET RELAXATION			
CSM	Gym douce Marche nordique Pilates Taichi	Mardi 15h30/16h30 Jeudi (1 semaine sur 2) 9h30/11h30 Mardi 19h/20h Mardi et mercredi 17h30/18h45	La Plaine
COMPASS	Bien-être	vendredi de 10/11h	La Plaine
ACVN	Atelier Qi Gong	Jeudi de 14h à 17h et Vendredi de 14h30 à 16h00.	Lamartine
ACVN	Relaxation	lundi 18h/19h	Maison Cousté
ADAMUSA	Qi Gong	16h15/17h30	Lamartine
DIVERS			
ACCORDERIE	échanges de services et de savoirs faire		Lamartine
MAMANS DE CACHAN ET D'AILLEURS	Animation d'évènements culinaires, sportifs et culturels		Lamartine
LA BOUILLOIRE	Environnement et développement durable		Lamartine
LES CARRÉS D'ART	Atelier mosaïque	jeudi 19h/21h	La Plaine
ALC	Activités éducatives et sociales	Théâtre le mardi 20h30/23h	La Plaine

TARIFS

ADHÉSION :

L'adhésion est annuelle et est valable du 1er septembre 2023 au 31 août 2024.

Adhésion individuelle : 10 €

Adhésion familiale : 20 €

L'adhésion à l'AGAESCC est valable dans les 3 centres socioculturels.

Elle offre la possibilité :

- de participer à des activités et de bénéficier de services au sein des centres.
- d'être assuré.e lors de toutes les activités.
- de participer à l'assemblée générale de l'AGAESCC.

L'adhésion, au-delà de l'aspect financier, est un signe symbolique d'approbation des valeurs portées par les centres socioculturels. C'est un acte citoyen et de soutien à l'action des centres.

TARIFS :

Pour toute activité, l'adhésion est obligatoire. Certaines activités sont payantes et sont calculées en fonction de vos revenus. Voir tableau ci-dessous :

Quotients Familiaux ¹	Accueil Petite Enfance	Accomp. Scolaire (CLAS)	Activités Socio-Linguistiques (ASL)	Cours (Gym, Pilate, Yoga, Arts Plastiques, Marche, Arts Créatifs, Couture, Etc...)	A.L.S.H. Ados	Projets Ponctuels, ou Séjours	Accès aux Droits : Accompagnement Individuel (Nouvelles Voies & Ecrivain Public)
Adhésion obligatoire (Individuelle : 10 € ; Familiale : 20 €)							
de 0 à 320	28 €	23 €	35 €	69 €	Accueil dans le centre : 20€ à l'année Plus activités sur place ou sorties avec droit d'entrée (peut être couvert par auto-financement)	à déterminer pour chaque projet (Famille & Senior Selon le QF pour le Séjour)	Adhésion obligatoire au bout de 2 séances Accomp. gratuit
de 321 à 440	47 €	32 €	58 €	162 €			
de 441 à 570	54 €	40 €	65 €	192 €			
de 571 à 700 <small>(Tarif minimum résidents hors Carhan)</small>	68 €	46 €	79 €	210 €			
de 701 à 900	79 €	53 €	97 €	234 €			
A partir de 901	108 €	60 €	126 €	288 €			
Inscriptions :	A l'année	A l'année	A l'année	A l'année			
Si plusieurs participants de la même famille inscrits à la même activité : - si 2 participants de la même famille, réduction de 10% pour les 2 participants ; - si 3 participants ou plus, réduction de 20% pour tous les participants. Si plusieurs activités pratiquées par un adhérent : - si 2 activités, réduction de 10% pour les 2 activités ; - si 3 activités ou plus, réduction de 20% pour toutes les activités.						Les séances tombant un jour férié ne font l'objet ni d'un remboursement ni d'un rattrapage.	

¹ Calcul du quotient familial (QF) :

Prendre la carte CAF de la famille, sur laquelle figure le QF ;

Ou, calculer le QF de la façon suivante, à partir de l'avis d'imposition et leur dernière attestation d'allocations familiales :

$$QF = \frac{\text{(ressources nettes imposables / 12) + (prestations familiales mensuelles)}}{\text{Nombre de parts CAF}}$$

Les parts CAF :
 le ou les parents comptent pour 2 parts (c'est-à-dire si foyer monoparental, compter 2 parts pour l'adulte).
 les 2 premiers enfants comptent chacun pour 0,5 parts.
 le troisième enfant compte pour 1 part.
 les enfants au-delà de 3, comptent chacun pour 0,5 parts.
 les enfants bénéficiaires de l'allocation d'éducation enfant handicapé, comptent pour 0,5 parts supplémentaires.

Attention : le nombre de part fiscale et celui de la CAF ne se calculent pas de la même façon. Il se détermine selon un barème différent.
 (Par exemple, le Département pour calculer votre QF utilisera le nombre de part fiscale → soit celui indiqué sur l'avis d'imposition).

