

Les rendez-vous

de la MJC



ÉVÈNEMENTS
STAGES
SORTIES

L'ézignan-Corbières

é v è n e m e n t s

LA MJC ACCUEILLE ET ORGANISE...

15/09 Journée Portes Ouvertes

SAM de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30
Stands d'information, animations, démonstrations, scène ouverte,...

19/10 > 20/11 EXPO « Artistes en rêve »

horaires d'ouverture de la MJC, entrée libre
Par les adhérents des ateliers peinture (cf détail ci-contre).

19/10 CONFÉRENCE « Redécouvertes »

VEN à 18h, entrée libre
Par Patrick DUBREUCQ, historien de l'art (cf détail ci-contre).

26/10 « La MJC fête le vin primeur »

VEN à 18h, 10€ café-théâtre + apéritif dinatoire + concert-cabaret / entrée seule au concert-cabaret gratuite (réservations conseillées).
Café-théâtre, apéritif dinatoire et concert-cabaret, (cf détail ci-contre).

10/11 Les 10 ans des Lézig'zagueurs

SAM se renseigner auprès des animateurs du club pour y participer
Notre club rando pédestre fête ses dix printemps. Au programme un rallye ludique dans la pinède, une exposition rétro, un repas festif « auberge espagnole » avec Hervé TIREFORT en concert et la chorale « Les Airs de Rien ».

18/11 Foire aux Jouets et aux Jeux

DIM de 9h à 12h et de 14h à 18h, 9 € les 3 mètres pour les exposants (réservation des emplacements à la MJC)
La MJC organise au Palais des Fêtes sa traditionnelle brocante aux jouets, jeux, livres, vélos, ...

03 > 28/12 EXPO PHOTO « Je suis malade psychique et j'ai des choses à vous dire ! »

horaires d'ouverture de la MJC, entrée libre
Par des adhérents du GEM de Narbonne (cf détail ci-contre).

05 > 08/12 Téléthon 2012

Programme complet à consulter à la MJC et sur le site internet.
La MJC et ses clubs d'activités participent au téléthon et proposeront de nombreuses animations sur Lézignan.

05/12 RENCONTRE autour de la maladie psychique

MER à 18h, entrée libre
Par Séverine BONNERY et Hélène THIEFFRY, éducatrices spécialisées (cf détail ci-contre).

21/12 Loto de l'Espace Jeune

VEN à 20h30, 10 € les 3 planches de 3 cartons
Loto annuel de l'Espace Jeune avec de nombreux lots à gagner.

NOS TROUPES se produisent...

13/10 à Marseillette **27/10** à Tourissan

10/11 à Bram **08/12** lieu à spécifier

SAM THEATRE « Mon Village à l'Heure Allemande »

Par Alain QUINTANE et la Troupe de l'Art Scénique (cf détail ci-contre).

! ATTENTION !!!

Cette programmation peut évoluer, n'oubliez pas de vérifier les informations relatives à l'événement de votre choix quelques jours avant sa date en appelant l'accueil de la MJC ou en consultant le site internet www.mjc-lezignan-corbieres.com.

ET RECOMMANDE AUSSI...

N B NOTEZ BIEN

Les adhérents de la MJC de Lézignan-Corbrières bénéficient d'un tarif préférentiel sur présentation de leur carte MJC au moment de la réservation dans les locaux de la Communauté de Communes.

08/12 Gala de Magie

SAM à l'Espace Culturel des Corbières (CCRL)
« Soirée co-accueillie avec la Verrerie d'Alès /Pôle National Cirque Languedoc-Roussillon » C'est une première à l'Espace Culturel des Corbières !
Vous découvrirez une soirée qui mêlera de la magie traditionnelle et quelque chose de moins connu, la « magie nouvelle » ! Soyez curieux, venez découvrir ces artistes incroyables...

>>> Les +

le 8 Décembre de 10h à 12h, à la MJC à partir de 7 ans (réservation à la MJC)

Etienne SAGLIO animera une rencontre gratuite autour de la magie et du jonglage à la MJC de Lézignan-Corbrières.

12/12 « L'enfant Roi »

MER à l'Espace Culturel des Corbières (CCRL) à partir de 5 ans

Par la Compagnie la balle rouge (Indre et Loire)
Accompagnée par une musique interprétée en live par un bandonéoniste, la pièce met en scène des marionnettes de mousse sur un thème universel, celui de l'enfant roi...

L'enfant roi est bien seul dans sa tour d'ivoire. Il a rompu la communication avec ses parents et s'est éloigné de ses amis pour céder aux chimères d'un royaume sur lequel il règne sans contrainte...



Communauté
de Communes
de la Région
Lézignanaise

ICI, VIVRE ENSEMBLE EST SOURCE D'AVENIR



Autour des artistes oubliés

EXPO / CONFÉRENCE

Exposition « Artistes en rêve »

Les adhérents des ateliers peinture ont choisi de mettre en lumière des artistes oubliés ou maltraités par la vie au travers d'une exposition hétéroclite et surprenante.

Conférence « Redécouvertes »

Patrick DUBREUCQ, historien de l'art, donnera une conférence sur le thème des artistes peu connus ou oubliés que l'on redécouvre progressivement et dont l'œuvre offre un potentiel de modernité étonnant...

"La MJC fête le Vin Primeur"

REPAS / SPECTACLE

Réservations conseillées.

19h >> Café-théâtre par « Mylva » autour de la vigne et du vin.

20h >> Apéritif dînatoire.

21h >> Concert-cabaret avec « Chansons en Vrac »

« 100 000 Volts : Hommage musical à Gilbert BÉCAUD ».

50 ans de carrière, 34 Olympia d'affilée, combien de chansons ?? Pour honorer l'anniversaire des 10 ans de sa disparition, Chansons en Vrac a choisi de rendre hommage à ce compositeur hors pair, remarquable interprète, qui avait su s'entourer des meilleurs paroliers de son temps et si injustement oublié.



Autour de la maladie psychique

EXPO / RENCONTRE

Exposition "Je suis malade psychique et j'ai des choses à vous dire !"

Durant 6 mois, des adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle de Narbonne (GEM) préparent une exposition photos sur la maladie psychique, abordant plusieurs thématiques comme la mise à l'écart dans le travail, la normalité, l'assistantat ou la stigmatisation.

Rencontre autour de la maladie psychique

En marge de l'exposition photo commentée ci-dessus, Séverine BONNERY et Hélène THIEFFRY, éducatrices spécialisées dans les Groupes d'Entraide Mutuelle de l'Aude (GEM), animeront une rencontre. Ce temps permettra de présenter l'exposition, de la naissance du projet jusqu'à son aboutissement, et d'informer le public sur ce que sont la maladie psychique et les Groupes d'Entraide Mutuelle.

"Mon Village à l'Heure Allemande"

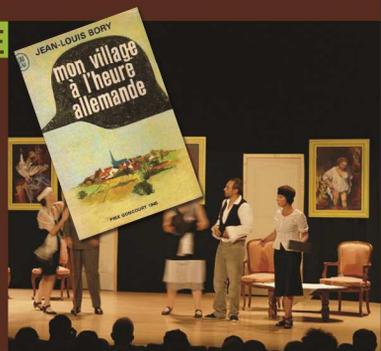
THÉÂTRE

Par la Troupe de l'Art Scéniq'.

PRÉSENTATION DU SPECTACLE : « Pas le moindre bruit ; personne ne souffle ; pas de lumière. Le couvre-feu tient le village coincé ; il est opprimé, comme une poitrine sous un genou ; ça le serre. L'heure allemande... l'heure boche ! »

1944, à la veille du débarquement allié, la vie d'un petit village aux confins de la Beauce et de l'Orléanais. Les habitants semblent s'être accommodés de l'Occupation, mais par leur vert langage, leurs plaisanteries et leurs peines, ils résistent, à leur manière...

Alain QUINTANE et la troupe ont adapté sur scène le premier roman de Jean-Louis BORY, qui obtint le prix Goncourt 1945.



Stages

La MJC de Lézignan-Corbières propose des stages thématiques tous les mois pour découvrir des pratiques inédites...

Ces stages sont encadrés par des professionnels reconnus. Le paiement doit être effectué à la réservation au secrétariat de la MJC (encaissé après le stage). Pour les non-adhérents, la majoration de 10 € par stage correspond à l'assurance.

N = nouveau

OCTOBRE 2012

VENDREDI 12

DANSE

>> 20h/22h
Initiation au rock'n roll **N**

SAMEDI 20

INFORMATIQUE

>> 20h/22h
Effectuer ses achats sur internet **N**

ART & ARTISANAT

>> 14h/17h peinture 10h/13h dessin
Initiation et conseils (dessin-peinture) **N**

NOVEMBRE 2012

SAMEDI 10

ART & ARTISANAT

>> 10h/12h30 et/ou 13h30/16h
Modèle vivant (dessin-peinture)

SAMEDI 17 & DIMANCHE 18

ART & ARTISANAT

>> 9h/12h et 14h/17h samedi
>> 9h30/12h dimanche
Découverte de la peinture sur soie **N**

SAMEDI 24

ART & ARTISANAT

>> 14h/18h
Création en porcelaine froide

DÉCEMBRE 2012

SAMEDI 1^{ER} & DIMANCHE 2

ART & ARTISANAT

>> 10h/13h et 14h/18h
Fabrication de meubles en carton

SAMEDI 15

INFORMATIQUE

>> 14h/16h30
Réalisez et envoyez vos cartes de vœux avec internet **N**

ART & ARTISANAT

>> 10h/12h et 14h/17h
Création de décors de Noël

INITIATION AU ROCK'N ROLL

Danser le rock'n'roll permet de pratiquer une activité plus ou moins sportive, selon sa propre sensibilité, une activité autant intellectuelle que physique, en s'amusant en oubliant les contraintes de la vie quotidienne, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Ados, adultes et seniors
MJC, SALLE DE DANSE
20 € adh. (30 € pour un couple)
30 € non-adh. (50 € pour un couple)



EFFECTUER SES ACHATS SUR INTERNET

Notions et rappels de la sécurité (mises à jour éventuelles), choix des sites et principes de vente en ligne, modes de paiement sécurisés.
Pré-requis : Connaissances de base de l'ordinateur et d'internet.
Disposer d'une adresse électronique.

Adultes et seniors
MJC, ESPACE MULTIMÉDIA
8 € adh. / 18 € non-adh.



INITIATION ET CONSEILS (DESSIN-PEINTURE)

Dessin et peinture émerveillent par leur beauté et leur perfection. Certains pensent que l'habileté technique dépend d'un don inné alors qu'il n'y a rien de magique dans ces apprentissages. Les arts plastiques s'adressent à tous. Venez découvrir vos talents cachés, osez mettre le doigt dans l'engrenage artistique !

Ados, adultes et seniors
MJC, SALLE DES ARTS
Journée >> 25 € adh. / 35 € non-adh.
Demi-journée >> 15 € adh. / 25 € non-adh.





MODÈLE VIVANT (DESSIN-PEINTURE)

Du dessin à la peinture, le nu permet d'aborder les techniques de base avec sensibilité et ainsi de comprendre la « mécanique » du corps et sa merveilleuse complexité. Ce stage est ouvert à tous, débutants et confirmés, il suffit de regarder et d'essayer !

*Ados, adultes et séniors / MJC, SALLE DES ARTS
25 € adh. / 35 € non-adh.*



DÉCOUVERTE DE LA PEINTURE SUR SOIE

La peinture sur soie est un loisir créatif qui permet de réaliser foulards, panneaux décoratifs, coussins et abat-jour dans ce magnifique tissu.

Cet art aux origines très anciennes demande une technique et un matériel spécifiques. Lors de ce stage d'initiation vous découvrirez la technique du Serti, l'approche des mélanges de couleurs, des dégradés.

*Ados, adultes et séniors / MJC, SALLE DES ARTS
50 € adh. / 60 € non-adh.*



CRÉATION EN PORCELAINE FROIDE

La porcelaine froide est un matériau sain et simple. Facile à travailler, il vous permettra une grande variété de réalisations : des objets de décoration (pour la maison, le sapin ou la table de fête), aux bijoux, ... Avant la période de Noël, pensez à vos cadeaux !

*Ados, adultes et séniors / MJC, SALLE DES ARTS
25 € adh. / 35 € non-adh.*



FABRICATION DE MEUBLES EN CARTON

Le carton est un matériau de récupération incroyable qui permet de fabriquer des pièces originales.

Une fois finies, elles seront aussi résistantes que légères.

Vous n'avez rien à emmener et vous repartez avec votre meuble.

*Ados, adultes et séniors / MJC, SALLE DES ARTS
50 € adh. / 60 € non-adh.*



RÉALISEZ ET ENVOYEZ VOS CARTES DE VŒUX AVEC INTERNET

Choix de sites « Cybercartes », de types de cartes, rédaction et envois programmés. Création avec un logiciel spécifique (PAO).

Pré-requis : Connaissances de base de l'ordinateur et de l'internet. Disposer d'une adresse électronique et/ou une liste de contacts mails.

*Adultes et séniors / MJC, ESPACE MULTIMÉDIA
8 € adh. / 18 € non-adh.*



CRÉATION DE DÉCORS DE NOËL

Réalisez des petits décors pour les fêtes en utilisant diverses matières. Ces décors seront à poser ou à suspendre, pour la maison, le sapin ou la table

*Ados, adultes et séniors / MJC, SALLE DES ARTS
35 € adh. / 45 € non-adh.*

s o r t i e s

DÉCOUVERTE du PATRIMOINE

Dimanche 16 Septembre :

Narbonne pour les Journées européennes du Patrimoine.

Dimanche 21 Octobre :

Visite guidée du Moulin à papier de Brousses et visite guidée de l'Abbaye de Saint-Papoul .

Dimanche 18 Novembre :

Tautavel, visites guidées du Musée de la Préhistoire et du Centre d'interprétation des premiers habitants de l'Europe.

Samedi 15 Décembre :

Visite guidée du Musée Toulouse Lautrec à Albi et les illuminations de Noël à Castres.



1&2 Septembre : *Le Canigou Pyrénées Orientales*

Départ à 14h le samedi, nuit sous la tente.
Dénivelé - 1000m, temps de marche - 7h.

16 Septembre : *Roc Blanc Ariège*

Départ à 6h30. Dénivelé - 1000m; temps de marche - 6h.
Le sommet culmine à 2546m.

7 Octobre : *Cami Ramader Pyrénées Orientales*

Départ à 7h30. Dénivelé - 800m; temps de marche - 6h.

21 Octobre : *Tour des géographes Mont Tauch*

Départ à 8h. Dénivelé - 560m; temps de marche - 4h30.

2,3&4 Novembre : *Séjour à Nant Aveyron*

Inscription avant le 15 Septembre.
Gorges de la Dourbie. Programme en cours de réalisation.
Les renseignements complémentaires seront fournis par messagerie aux adhérents inscrits.

RANDO MONTAGNE

18 Novembre : *Cabrespine Montagne Noire*

Départ à 8h.
Dénivelé - 500m; temps de marche - 6h.



2 Décembre : *Les Martis Montagne Noire*

Départ à 7h30.
Dénivelé - 400m; temps de marche - 5h.

16 Décembre : *La Massane les Albères Forêt des Couloumates*

Départ à 7h30.
Dénivelé - 600m; temps de marche - 5h.





Septembre



RANDONNÉE PÉDESTRE



Octobre



Novembre



Décembre



Date	Départ MJC	Destination	Tps /km	Dénivelé
Dimanche 9	8h	Escueillens - Rando Razès	8/15/20km	collines
Samedi 15	9h30/18h	JOURNÉE PORTES OUVERTES MJC		
Dimanche 16	9h	Carcassonne - Lavalette - GR78 Compostelle	15km	50m
Mardi 18	13h30	Talairan - Gourg Goutonnier	8km	180m
	14h	Gruissan - Chalets	8km	non
Vendredi 21	14h	Rando Santé - Lézignan Pinède	6km	non
Dimanche 23	9h	Minerve - Pont de Daniel	12km	300m
Mardi 25	13h30	S' Pierre la Mer - L'Oeil Doux	10km	130m
	14h	Montserret - Château Mabilie	7km	100m
Vendredi 28	14h	Rando Santé - Roubia	6km	non
Dimanche 30	7h30	Villeneuve Minervois Virade Espoir (repas s/inscr.)	8/12/18km	collines

Mardi 2	9h	Mouthoumet (+ son pique-nique)	5h	300m
	14h	Durban - Les Pauissades	7km	150m
Vendredi 5	14h	Rando Santé - Tourouzelle	6km	non
Dimanche 7	7h15	Villasavary (cassoulet s/inscr.)	13/8km	collines
Mardi 9	13h30	Citou	9km	300m
	14h	Narbonne - Parc la Campane	7km	80m
Vendredi 12	14h	Rando Santé - Bizanet	6km	non
Dimanche 14	9h	Trassanel - Serre Montredon - Roc de l'Aigle	5h	450m
Mardi 16	13h30	Monze - Audouade	9km	250m
	14h	Minerve - Tunnels naturels	7km	50m
Vendredi 19	14h	Rando Santé - Lagrasse	6km	non
Dimanche 21	9h	Lavalette - Arzens - GR78 Compostelle	16km	80m
Mardi 23	13h30	Aragon - Pierres Sèches	8km	200m
	14h	Conilhac - Plateau	7km	120m
Vendredi 26	14h	Rando Santé - Roquecourbe	6km	non
Dimanche 28	9h	Palairac	11km	200m
Mardi 30	13h30	Lagrasse - Notre Dame du Carla	10km	180m
	14h	Vinassan - Glacière	7km	80m

Jeudi 1 ^{er}	9h	Aigues-Vives - Pagnignan	12km	300m
Vendredi 2	14h	Rando Santé - Sallèles d'Aude	6km	non
Mardi 6	8h30	Mas Cabardès - La Grave (+ son pique-nique)	17km	480m
	14h	Ferrals - Les Fenêtres du Terroir	7km	100m
Vendredi 9	14h	Rando Santé - Raissac	6km	non
Samedi 10		10 ANS LÉZIG'ZAGUEURS (Palais des Fêtes)		
Dimanche 11	9h	Cessenon s/Orb - Forêt d'Eucalyptus	12km	150m
Mardi 13	13h30	Narbonne - Fontfroide Source du Renard	8km	280m
	14h	Narbonne - Montplaisir	6km	50m
Vendredi 16	14h	Rando Santé - Miramont	6km	non
Dimanche 18	9h	Arzens - Montréal - GR78 Compostelle	15km	80m
Mardi 20	13h30	Monze - Les Bénitiers	9km	280m
	14h	Argens - Pech Laurier	7km	50m
Vendredi 23	14h	Rando Santé - Rieux en Val	6km	non
Dimanche 25	8h30	Pradelles Cabardès - Pic de Nore	12km	450m
Mardi 27	13h30	La Livinière - Les Fours à Chaux	9km	200m
	14h	Lagrasse - Pied de Charlemagne	8km	150m
Vendredi 30	14h	Rando Santé - Puichéric	6km	non

Mardi 4	9h	Cesseroas - Tour S' Salvy (+ son pique-nique)	12km	150m
	14h	Ginestas - Le Somail	8km	non
Vendredi 7	14h	Rando Santé - Mirepeisset	6km	non
Samedi 8	à définir	TÉLÉTHON - RANDO & ANIMATIONS		
Dimanche 9	9h	Cassagnoles	14km	380m
Mardi 11	13h30	Fontcouverte	8km	150m
	14h	Ornaisons	7km	50m
Vendredi 14	14h	Rando Santé - Fabrezan	6km	non
Dimanche 16	9h	Montréal - La Serre de Prouille - Compostelle	12km	50m
Mardi 18	13h30	S' Laurent de la Cabrerisse - Roca Dansaira	9km	170m
	14h	Fabrezan - Ferrals	7km	50m
Vendredi 21	14h	Rando Santé - S' Pierre des Champs	6km	non

Activité proposée par Lézig'zagueurs

Depuis 2002, le Club Randonnée Pédestre de la MJC "Lézig'zagueurs" est affilié à la FFRandonnée, il offre toute l'année une activité sportive de plein air et de découverte avec des randonnées de différents niveaux.

Retrouvez tous les renseignements sur la MJC, les infos, les animations, l'histoire, le fonctionnement, etc... sur

www.mjc-lezignan-corbieres.com



MJC Lézignan-Corbières
 Maison des Jeunes et de la Culture
 Centre International de Séjour
 25, rue Marat - B.P. 26
 11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES
 Tél. 04 68 27 03 34
 Fax : 04 68 27 85 01
 Mail : mjc.lezignan.corbieres@wanadoo.fr

Fondée en 1946, affiliée à la Fédération Régionale des MJC du Languedoc-Roussillon et à la Confédération des MJC de France. Agréée par le Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et de la Vie Associative.

