

Les
rendez-vous

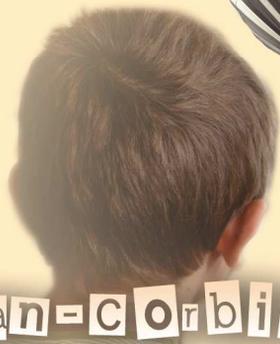
de la MJC

Mai - Août 2014

12



ÉVÈNEMENTS
STAGES
SORTIES



LÉZIGNAN-CORBIÈRES

é v è n e m e n t s

LA MJC ACCUEILLE ET ORGANISE ...

08/05 > 20/05 EXPOSITION « Des mots et des couleurs »

horaires d'ouverture de la MJC, entrée libre
L'AMPG propose à un groupe d'adolescents de la cité Escouto Can Plaou de s'aventurer sur les chemins de l'expression et de la création (en s'appuyant sur leurs SMS), avec la complicité de la MJC et de l'Association Aux Z'Arts : du texto (couleur phonétique ... rythmique ... de signes et de lettres) pour aller vers un dédale artistique (un graphisme, un langage, une invite, un partage ...).

16/05 ANIMATION Soirée Jeux

VEN *de 17h à 22h, entrée libre, repas partagé tiré du sac et/ou buvette et crêpes en vente sur place*
Vous êtes les bienvenus pour vous détendre dans l'univers de Ludule ! Des jeux pour tous ... (cf détail ci-contre).

06/06 FÊTE du jumelage

VEN *à 19h, sur le site de Gaujac (Promaude), entrée libre*
La MJC et Promaude célèbrent le jumelage avec Lauterbach. Animation musicale, dégustation de spécialités allemandes.

14/06 LEZ'ARTS en fête

SAM *de 14h à 23h, se renseigner pour le lieu à l'accueil, entrée libre*
Grande fête des MJC de la Région Lézignanaise. Spectacles, concerts, ateliers gratuits, démonstration, expositions, jeux (cf détail ci-contre).

03/08 VIDE-GRENIER des fêtes d'Août

DIM *journée, au jardin public, entrée libre, inscription 10 € les 3 mètres*
Réservation des emplacements à l'accueil de la MJC.

NOS CLUBS vous emmènent ...

24/05 Rencart's de l'ESPACE JEUNES

SAM *à 18h30, Montpellier au Zénith Sud, 12 €*
Inscription auprès de l'animateur de l'Espace Jeunes de la MJC. 8 jeunes Lézignanaise se déplaceront à Montpellier pour assister à la "Battle of the Year", événement de la plus grande importance pour les groupes de breakdance (cf détail ci-contre).

28/06 Voyage OENORISTIQUE

SAM *à 8h, à Badens, 17 € + le repas*
Inscription avant le 20 Juin par mail à l'animatrice : aureore.baconnais@laposte.net
Découverte d'un AOP à travers une visite commentée sur un domaine viticole. 5 vignerons présents, pique-nique et balade dans les vignes.

! ATTENTION !!!

Cette programmation peut évoluer, n'oubliez pas de vérifier les informations relatives à l'évènement 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.

NOS CLUBS se produisent

LA COMPAGNIE DU TILLEUL

04/07 Lézignan (Château de Gaujac)

21h30 « Autour des Lettres de mon moulin »
dans le cadre du festival de Gaujac. Renseignements et réservations à l'Office Municipal du Tourisme
Spectacle d'après les "Lettres de mon moulin" d'Alphonse Daudet, conçu et mis en scène par Roger Fabry (cf détail ci-contre).

25/07 Lézignan (Château du Grand Caumont)

21h30 « Oscar »
entrée gratuite, buffet et dégustation des vins de château offerts par la Ville de Lézignan-Corbrières à partir de 20h, dans le cadre du festival municipal « Patrimoine & Culture ». Renseignements et réservations à l'Office Municipal du Tourisme
1ère représentation de la pièce "Oscar" de Claude Magnier, mise en scène par Roger Fabry (cf détail ci-contre).

LES AIRS DE RIEN

23/05 Montbrun (Salle des Fêtes)

19h Concert de la chorale
gratuit, dans le cadre de la Fête de Montbrun
Concert des Airs de Rien (unique chorale). Tapas, fanfare.

07/06 Leucate Village

18h et 20h30 Concert de chorales
entrée gratuite
Concert de 4 chorales, à 18h en extérieur, et à 20h30 à la salle des fêtes.



Soirée jeux

Avec Ludule

Ados, parents, enfants, grands-parents, seuls ou en familles, amis, voisins, vous êtes les bienvenus pour jouer, échanger, vous retrouver, vous détendre dans l'univers de Ludule ! Des jeux de société, assemblage, construction et éveil. Joueurs de Loup Garou, Jungle Speed et autres, ... Buvette proposée par la MJC, crêpes proposées par Ludule et repas partagé tiré du sac ! Renseignements : Ludule - 04 68 70 38 87 - 06 70 68 90 84

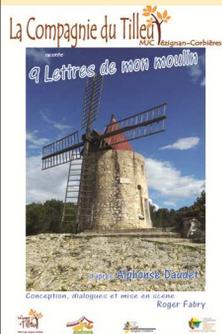
ANIMATION

Rercart's de l'ESPACE JEUNES

Sortie organisée par l'Espace Jeunes

BREAKDANCE

Le Battle Of The Year, ou BOTY, est une compétition internationale de B-boying. Pour ce Battle Of The Year France, 12 crews venus de Métropole et des DOM-TOM présentent un show chorégraphique de 6min maximum. Les 6 meilleurs se rencontrent ensuite lors des Battles ¼ de Finale, ½ Finale et Finale pour décrocher le titre de champion, et se qualifier pour le Battle Of The Year International le 19 octobre prochain en Allemagne et peut-être remporter le titre suprême de Champion BOTY 2014 ! Plus qu'un battle, le BOTY France propose aux spectateurs de devenir acteurs de l'événement en partageant tout au long de la soirée les cercles hip hop, animés par les DJs invités.



"Autour des Lettres de mon moulin"

Par la Compagnie du Tilleul de la MJC, dans le cadre du festival de Gaujac

SPECTACLE

Conception et mise en scène de Roger FABRY.

De l'« Avant-propos » à la visite au « poète Mistral », en passant par la diligence de Beaucaire, l'installation, l'Arlésienne, les étoiles, la chèvre de Monsieur Seguin, le curé de Cucugnan, ou encore, le secret de Maître Cornille, neuf « Lettres de mon moulin » d'après Alphonse Daudet, vous seront contées par la Compagnie du Tilleul.

Ces lettres seront accompagnées de chants et danses traditionnels provençaux, au son des galoubets et tambourins, interprétés par une « vraie » troupe provençale venue de « là-bas », dans le cadre magnifique du Château de Gaujac.

"Oscar" de Claude Magnier

Par la Compagnie du Tilleul de la MJC, dans le cadre du festival municipal « Patrimoine & Culture »

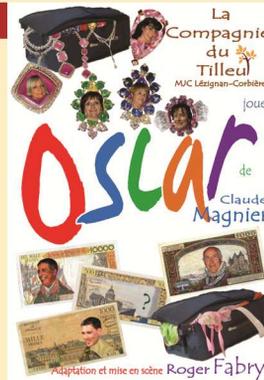
THÉÂTRE

Mise en scène par Roger FABRY.

Qui ne connaît pas « Oscar », œuvre de Claude MAGNIER, immortalisée au théâtre et surtout au cinéma par le grand, l'inimitable, Louis DE FUNÈS.

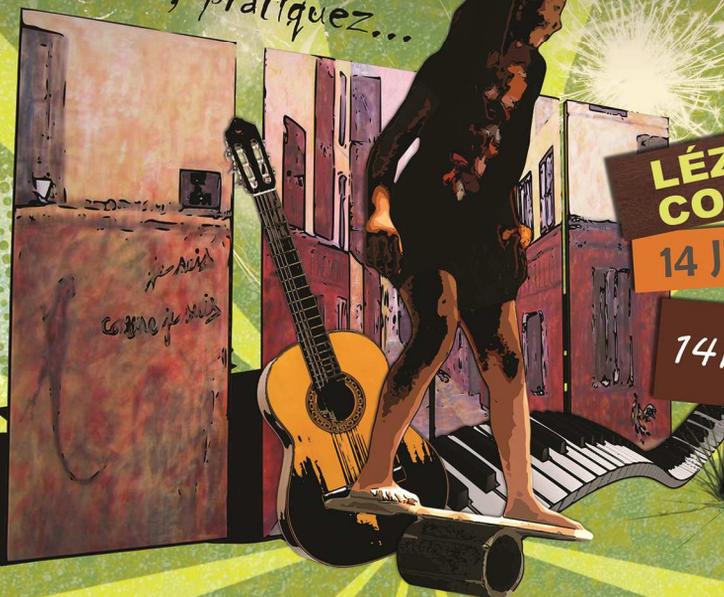
Un vrai vaudeville dans la meilleure tradition de ceux de FEYDEAU, une histoire où les rebondissements jaillissent en cascade et selon un rythme qui jamais ne se ralentit. La drôlerie réside dans le tourbillon de l'action et l'enchaînement des situations inattendues, burlesques, qui, de surprises en surprises, nous promène en pleine fantaisie, avec une joyeuseté inépuisable.

Un éclat de rire permanent pendant trois actes. Si vous aimez les quiproquos vous aimerez "Oscar" !



Lez'Arts en fête

Observez, écoutez,
découvrez, pratiquez...



LÉZIGNAN
CORBIÈRES

14 JUIN 2014

14h - 23h



"Lez'Arts en fête"

ANIMATION / SPECTACLE

Par les clubs d'activités culturelles de la MJC et les MJC de la région lézignanaise

Les responsables et adhérents des clubs des MJC vous attendent pour partager cette journée festive. Démonstrations, ateliers, essais d'activités ... vous permettront de découvrir et d'apprécier les activités des MJC de la région lézignanaise.

L'association Ludule sera également là pour vous proposer jeux et animations. Vous aurez toute la journée pour observer, écouter, découvrir, pratiquer ... votre MJC !

Clubs participants :

Atelier de musique - Chant - Chorale - Guitare - Percussions africaines - Piano - Atelier d'écriture - Broderie - Cirque - Patchwork - Photographie - Poterie / Modelage - Dessin / Peinture - Atelier Art Action - Kid's Painting - Théâtre Enfants & ados - Atelier de l'Art Scénique - Country / Line Dance - Danse africaine - Danse de salon - Danse Hip Hop - Danse orientale - Zumba - Oenologie - Espace jeunes - Petits débrouillards ...

Stages

N = nouveau

CALENDRIER

N Relaxation guidée

Mardi 20 et Vendredi 23 MAI

> 19h/20h

Utilisation pratique de Windows 8

Samedi 24 MAI

> 14h/16h30

Fabrication de meubles en carton

Samedi 24 et Dimanche 25 MAI

> 10h/13h et 14h/17h

N Fabrication de savon artisanal

Samedi 7 JUIN

> 9h30/12h30 ou 14h/17h

N Peindre à la manière de...

Mardi 22 et Mercredi 23 et Jeudi 24

JUILLET (à la manière de KLIMT)

Mardi 29 et Mercredi 30 et Jeudi 31

JUILLET (à la manière des ABSTRAITS)

> 10h/13h

FABRICATION DE SAVON ARTISANAL

Le savon artisanal est facile à fabriquer et présente de nombreux avantages, autant pour l'environnement que pour la peau.

L'utilisation de produits naturels tels que huiles végétales, argile, plantes ... permet de faire le choix de produits locaux, de réduire les emballages, les rejets toxiques et les dépenses - sans oublier la révision des cours de chimie obligée.

Ados, adultes et seniors
40 € adh. / 50 € non-adh.

PEINDRE À LA MANIÈRE DE...

Le but de ce stage n'est pas de réaliser des copies du peintre étudié, mais de comprendre ce qu'il met en oeuvre (motifs, compositions, corps, détails ...) dans ses tableaux pour se lancer dans la création.

Ados, adultes et seniors
Les 3 journées >> 40 € adh. / 50 € non-adh.

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.

RELAXATION GUIDÉE

Les séances débutent par des mouvements doux et un auto-massage. Elles se terminent par un temps de retour progressif et ludique pour se reconnecter avec l'environnement.

Séance 1 : calmer le mental, prendre conscience de notre corps par des respirations profondes, amplifiant la sensation de bien-être. Séance 2 : permet de cultiver l'optimisme et la pensée positive, puis pratique simple de régénération avoisinant le shiatsu.

Ados, adultes et seniors (tenue souple et chaussettes chaudes)
30 € adh. / 40 € non-adh.

UTILISATION PRATIQUE DE WINDOWS 8

Découverte de l'actuelle interface de Windows qui a été totalement rénovée en laissant certains utilisateurs désorientés. Présentation des nouveautés et des trucs et astuces qui vous permettront rapidement une meilleure appréhension de votre nouveau système.

Adultes et seniors, ayant les connaissances de base de l'informatique
8 € adh. / 18 € non-adh.

FABRICATION DE MEUBLES EN CARTON

Le carton est un matériau de récupération incroyable qui permet de fabriquer des pièces originales, aussi résistantes que légères. Vous n'avez rien à emmener et vous repartez avec votre meuble.

Ados, adultes et seniors
50 € adh. / 60 € non-adh.



s o r t i e s

DÉCOUVERTE du PATRIMOINE

Dimanche 11 Mai :

En compagnie d'un guide spécialisé, découvertes de la faune et de la flore au Gand Castelou et sur l'île Saint-Martin (Gruissan). Pique-nique tiré des voitures.

Lundi 9 Juin :

Visite guidée de Saint-Guilhem le désert. Repas libre. L'après-midi, promenades au Lac de Salagou et au Cirque de Mourèze.

Mardi 10 Juin :

Réunion annuelle des adhérents du club à 18h30 à la MJC.

Dimanche 6 Juillet :

Visite guidée du Musée du Canal du Midi au Bassin de Saint-Ferréol. Repas libre.

Visite guidée de l'Exposition permanente consacrée au Canal du Midi à Port Lauragais.



RANDO MONTAGNE

11 Mai : Gorges de la Colombière

Départ à 8h. Dénivelé - 700m ; temps de marche - 6h30.

18 Mai : Journée départementale de la randonnée à Gruissan

Départ à 8h. Trois parcours.

31 Mai et 1^{er} Juin : Château de Mirabat (Seix) et Port de Tabascan (Espagne)

Départ à 8h le samedi. Dénivelés - 520m et 1200m ; temps de marche - 3h et 7h30. Inscription avant le 7 Mai 2014.

15 Juin : Etang Rabassoles

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

28 et 29 Juin : Le Canigou (refuge de Mariale)

Départ à 15h. Dénivelé - 1100m ; temps de marche - 1h et 8h. Inscription avant le 8 Mai 2014.

6 Juillet : Vallée du Caillan Ria 66 (sportif)

Départ à 7h. Dénivelé - 900m ; temps de marche - 6h.

Du 12 au 14 Juillet : Le Mont Rouch (Ariège - sportif)

Départ à 17h le samedi. Dénivelé - 1930m sur 2 jours.

26 et 27 Juillet : Col d'Incles

Départ à le samedi à 6h30. Dénivelés - 800m et 400m ; temps de marche - 6h et 5h. Inscription avant le 21 Juin 2014.

3 Août : Pic des 3 Seigneurs (côte Ouest)

Départ à 6h. Parcours inédit.

Dénivelé - 1250m ; temps de marche - 7h.



Du 14 au 17 Août : Tour des lacs (Andorre)

Départ à 17h le jeudi. Refuges non gardés, très petits. Acpt 20 €. Maxi 8 personnes.

Inscription avant le 31 Mai 2014.

24 Août : Pic de Caballère (Ariège)

Départ à 6h30.

Dénivelé - 1000m ; temps de marche - 6h30.



Mai

RANDOENNÉE PÉDESTRE

Juin



Juillet

Août

Date	Départ MJC	Destination	Tps /km	Dénivelé
Vendredi 2	14h	Rando Santé - Rieux en Val	6km	50m
Mardi 6	9h	Albines - Wibaud (81) à la journée	12km	500m
	14h	Lasserre de Prouille	8km	150m
Vendredi 9	14h	Rando Santé - Talairan Sentier orchidées	6km	non
Dimanche 11	?	Montredon + Sources Narbonne (repas/inscript) 4 à 12km		
Mardi 13	13h30	Cornigne	13km	350m
	14h	Hompis - Lac de Jouarres	8km	50m
Vendredi 16	14h	Rando Santé - Pouzols	6km	non
Dimanche 18	?	Rando Départementale - Gruissan (tous niveaux)		
Mardi 20	13h30	Laure Minervoys - St Eugène	9km	150m
	14h	La Redorte - Epanchoir	8km	50m
Vendredi 23	14h	Rando Santé - Escalles Font Cyprès	6km	50m
Dimanche 25	9h	Laroque de Fa	14km	150m
Mardi 27	13h30	La Livinière - Le Lauziès	8km	250m
	14h	Laure Minervoys - Les Capitelles	7km	120m
Vendredi 30	14h	Rando Santé - S' Pierre des Champs	6km	non

Du 1 ^{er} au 7	Séjour	Méolans - Vallée de l'Ubaye		
Mardi 3	8h30	Pic de Nore (à la journée)	15km	350m
	9h	Tourouzelle	8km	150m
Vendredi 6	9h	Rando Santé - Fontarèche-Lézignan	6km	non
Dimanche 8	8h30	Padern + Tuchan ND de Feste	17km	500m
Mardi 10	9h	Ouveillan - Fontcalvy	9km	100m
Vendredi 13	9h	Rando Santé - Etang Doul (pique-nique en option)	6km	non
Dimanche 15	8h30	Rennes les Bains + bains aux thermes (maillot)12km		400m
Mardi 17	9h	Mayronnes Sentier sculptural	8km	120m
Vendredi 20	9h	Rando Santé - Ventenac	6km	non
Dimanche 22	?	Pic de Néoulos (sur inscription)	14km	700m
Mardi 24	9h	Sigean + Ile de l'Aute (pique-nique et maillot)	8km	
Vendredi 27	9h	Rando Santé - Bages (pique-nique)	6km	50m
	19h	Repas fin d'année - Auberge espagnole		
Dimanche 29	?	Olargues - Malvies	15km	450m

Participez également à l'activité Marche Nordique tous les jeudis, départ de la MJC à 8h45 pour 2h de parcours.

ESTIVADES

Les Balades Familiales de juillet et août sont des petites randonnées locales et gratuites, sans inscription, animées par les Lézig'zagueurs à destination des vacanciers d'ici ou touristes de passage. Dans le cadre des Estivades, la commune de Lézignan assure cette activité et offre l'apéritif de fin de balade. Selon les thèmes de balade, des partenaires sont sollicités : Daniel Sendrous pour l'accueil dans ses vignes et au Chai des Vignerons - Jean-Pierre Pigassou pour l'accompagnement sur le Parcours Botanique - Patrick Valette, Ingénieur ONF pour la Reconquête de la Forêt Méditerranéenne dans notre Pinède communale. Le départ de ces balades se fera au Parcours Vita (Pinède de Lézignan).

Vendredi 11	9h30	Pinède - Sentier Botanique
Dimanche 13	20h30	Nocturne Eoliennes (feux d'artifice)
Vendredi 18	9h30	Pinède
Mardi 22	20h30	Nocturne Eoliennes
Vendredi 25	9h30	Pinède

Vendredi 1 ^{er}	9h30	Pinède - Sentier Botanique
Mardi 5	20h30	Nocturne Eoliennes
Vendredi 8	9h30	Pinède - Terroir Viticole D. Sendrous
Lundi 11	18h30	Sainte Suzanne
Vendredi 15	9h30	Pinède
Mardi 19	20h30	Nocturne Eoliennes
Vendredi 22	9h30	Pinède
Vendredi 29	9h30	Pinède

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-Corbères
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.

