



Lézignan-Corbières



à vous de jouer!



EDITO	3
MJC PRATIQUE	4
ACTION JEUNES	8
ACTIVITÉS EN UN COUP D'OEIL	10
SPORTS	12
Aérogym fitness / Body Combat	13
Athlétisme / Course	14
Baby Gym	15
Basket	16
Course d'Orientation	17
Gym artistique	18
Gymnastique douce	19
Judo	20
Natation	21
Rando Montagne	22
Rando Pédestre	23
Ski-Club	24
Tennis de table	25
Tir Sportif	26
Volley Loisirs	27
VTT Loisirs	28
LOISIRS DÉTENTE DÉCOUVERTE	29
Aéromodélisme	30
Balade et Découverte	31
Eté Indien	32
Humanitaire	33
Oenologie	34
Scrabble	35
Taï Chi Chuan	36
Yoga	37



CRÉATION EXPRESSION CULTURE	38
Atelier d'écriture	39
Atelier d'éveil	40
Chant	41
Chorale	42
Cirque	43
Danse classique	44
Danse de salon	45
Danse Hip-Hop	46
Danse moderne	47
Danse Orientale	48
Dessin / Peinture	49
Guitare	50
Hangar à musique	51
Patchwork	52
Petits Débrouillards	53
Photographie	54
Point de croix compte	55
Poterie / Modelage	56
Théâtre	57
MULTIMÉDIA ÉDUCATION	59
Anglais	60
Coup de pouce	61
Informatique	62
Internet	63
Multimédia	64
Photo numérique	65
Web TV	66
STAGES	67
SÉJOURS	70
AGENDA	72

EDITO

LE MOT DU PRÉSIDENT

C'est tout en couleurs avec la sortie de ce nouveau guide que la MJC de Lézignan-Corbières vous propose de participer à la saison 2009/2010.

Venez exprimer vos passions, vos envies au travers de nos ateliers, activités, stages ou évènements. Soyez partie prenante de la vie de cette maison qui est la VÔTRE.

Toutes nos équipes, bénévoles et professionnels, restent à votre disposition pour vous écouter, vous renseigner, répondre à vos besoins.

Que notre MJC soit un espace accueillant où chacun se retrouve dans une atmosphère amicale. C'est l'affaire de chacun d'entre nous.

Alain QUINTANE

Président de la MJC Lézignan Corbières

HOMMAGE

La MJC souhaite rendre hommage à Pierre TOURNIER, notre Maire, disparu brutalement le 14 juillet dernier.

Depuis 1989, il a toujours été à nos côtés dans les bons mais surtout dans les mauvais moments tant sur le plan humain, financier ou logistique.

Pierre TOURNIER, issu du milieu associatif et ayant fréquenté notre Maison dans sa jeunesse a toujours eu à cœur de soutenir et d'encourager l'ensemble des bénévoles ainsi que le personnel permanent de la MJC.

Fervent partisan et défenseur de l'Education Populaire et des valeurs qui fondent notre association, il aura profondément marqué l'histoire de notre cité.



Nous voulons lui dédier notre saison 2009/2010.

Nous tenons aussi à assurer Michel MAÏQUE, notre nouveau Maire, de tout notre soutien dans ses nouvelles fonctions et lui adressons nos encouragements.

COMMENT S'INSCRIRE ?

Une activité vous intéresse ?

Voici les démarches à accomplir pour vous inscrire :

1. Vous avez la possibilité d'essayer gratuitement pendant deux séances l'activité (les séances d'essai sont programmées en début d'année).

Attention, pour essayer une ou plusieurs activités gratuitement, il vous faut disposer d'un « BON D'ESSAI » à retirer au secrétariat de la MJC.

Au-delà du deuxième cours d'essai la cotisation est exigible.

2. Après avoir essayé l'activité, vous êtes convaincu. Par conséquent, vous devez confirmer votre inscription en réglant l'adhésion à la MJC et la cotisation de l'activité.

Vous retirez un dossier de demande d'adhésion au secrétariat de la MJC ou sur demande auprès de l'animateur. Vous retournez le dossier rempli accompagné des justificatifs demandés.

Si vous pratiquez une activité sportive pensez à vous procurer un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'activité sportive choisie.

3. Vous recevrez ensuite la carte d'adhésion qui vous permettra de bénéficier de nombreux avantages et une couverture en cas d'accident pendant la pratique des activités MJC.

Tarifs de la carte MJC 2009/2010

Abonnement annuel

- > Jusqu'à 17 ans : 16 €
- > 18 ans et plus : 22 €
- > Famille (à partir de trois personnes) : 48 €

La carte est valable du : 12/09/2009 au 31/08/2010

NOUVEAU

Abonnement limité

(ne donne pas droit aux réductions) :

- > Carte stage : 10 € / stage (voir page 67 la liste des stages)
- > Carte sortie : 5 € / sortie
- > Carte estivale : 8 €

(valable en juillet et en août uniquement)



COTISER À UNE ACTIVITÉ

Une fois adhérent, vous devrez vous acquitter d'une cotisation pour pratiquer l'activité de votre choix.

La cotisation est un engagement pour l'année. Pour la plupart des clubs, elle vaut pour 28 semaines d'activité minimum.

Seuls les désistements liés à une cause médicale grave ou un déménagement à plus de 30 kilomètres feront l'objet d'un remboursement (sauf la carte d'adhérent). Pour cela, fournir un justificatif et s'adresser à l'accueil sous 15 jours maximum.

Au regard du nombre de participants, la MJC se réserve le droit de suspendre une activité en cours de saison.

Dans ce cas, vous aurez la possibilité de vous orienter vers une autre activité ou de vous faire rembourser au prorata du temps effectué (possibilité d'un changement d'activité dans la mesure des places disponibles et des contraintes spécifiques à chaque activité).

Les tarifs des cotisations divergent selon l'activité choisie (voir le détail dans les pages des activités).



COMMENT RÉGLER ?

Vous souhaitez payer en un seul règlement ?

Possibilité par chèque, carte bancaire ou en espèces, directement au secrétariat de la MJC.

Vous souhaitez régler en plusieurs fois ?

Cela est possible, uniquement par prélèvement automatique.

Quels sont les avantages ?

Vous ne faites plus une multitude de chèques à la rentrée : vous ne remplissez qu'une seule autorisation de prélèvement.

Un changement du montant des prélèvements ou du nombre d'échéances ne peut se faire sans votre accord.

Comment cela marche-t-il ?

Au moment de l'inscription, vous remplissez une autorisation de prélèvement qui fixe le nombre de prélèvements et leur montant.

Vous fournissez un RIB et le service comptabilité procèdera au prélèvement le 15 de chaque mois).

Pour les adhérents ayant choisi ce mode de paiement la saison dernière, il est inutile de remplir à nouveau une autorisation de prélèvement et d'apporter un RIB, sauf si vous avez changé de banque en cours d'année



FACILITÉS DE PAIEMENT

Vous pouvez régler vos cotisations en Chèques Vacances et Coupon Sport. La MJC accepte également les participations financières des comités d'entreprise et de la MSA.

Pour les personnes rencontrant des difficultés, des prises en charges peuvent être signées avec les services sociaux du Conseil Général de l'Aude.

Pour les séjours ou pour certaines sorties la MJC acceptera les BONS CAFS.

NOUVEAU



CLUB AVANTAGE MJC

Le fait d'adhérer à la MJC vous permet de bénéficier de nombreux avantages chez nos partenaires.

Avec la carte d'adhésion qui vous sera distribuée par votre responsable d'activité, vous disposerez d'une importante liste de réductions chez de nombreux commerçants locaux mais aussi de tarifs préférentiels pour vos loisirs.



ACTION JEUNES

ACCUEIL DE JEUNES 13 / 17 ANS

Accueil au point rencontre jeunes à la demande. L'objectif est d'assurer dans ce lieu convivial, l'accueil de tous les jeunes. En créant un climat de confiance et d'échanges avec eux, nous les aidons à s'orienter vers des activités ou des structures adaptées à leurs besoins tout en les responsabilisant.

Nous permettons aux adolescents de trouver un lieu et de s'exprimer sur les montages de projets les concernant et d'échanger sur la vie sociale en général. Cela favorise l'émergence de projets portés par les jeunes.

PERIODE SCOLAIRE

> accueil du Mardi au Vendredi de 17 à 19h

VACANCES SCOLAIRES

> du Lundi au Vendredi de 15 à 22h

Dans ces créneaux, les jeunes ont accès à l'espace loisirs (ping pong, billard, babyfoot, jeux de société, internet, ...)

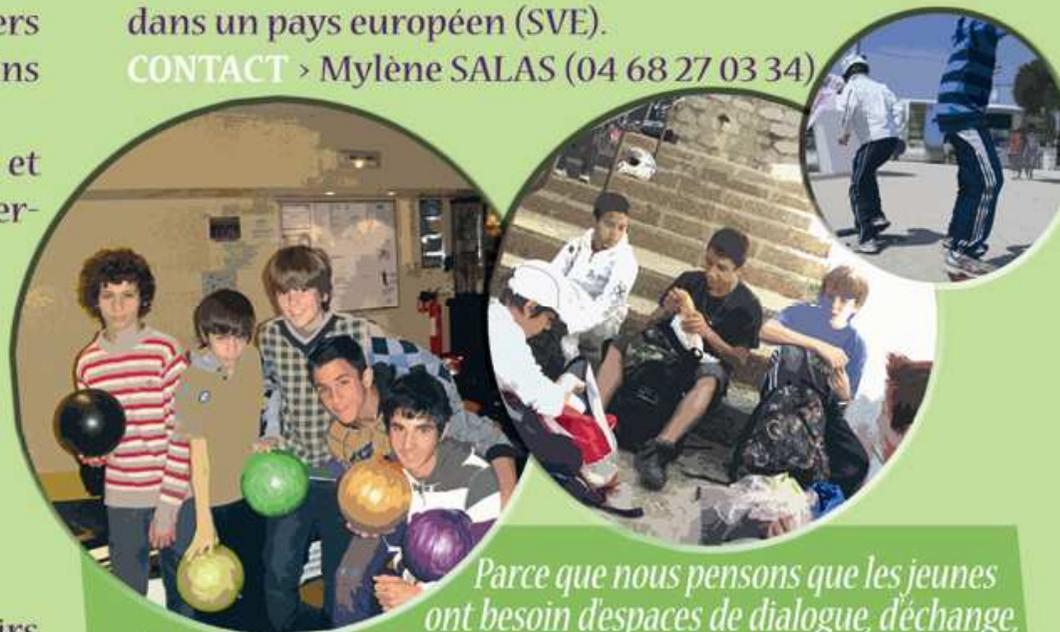
CONTACT

> Mohamed EL HACHIMI et Guillaume FABRE
(04 68 27 03 34)

ECHANGES INTERNATIONAUX

Accueil et organisations de projets internationaux, découverte d'autres cultures, possibilité d'effectuer une expérience de volontariat de courte ou longue durée dans un pays européen (SVE).

CONTACT > Mylène SALAS (04 68 27 03 34)



Parce que nous pensons que les jeunes ont besoin d'espaces de dialogue, d'échange, de rencontre ... Parce que nous pensons que les voyages forment la jeunesse ... Parce que nous pensons qu'il n'y a pas meilleur moyen d'affirmer sa citoyenneté si ce n'est par l'action ... Accompagner les initiatives des jeunes est l'un des piliers de notre association depuis 1946. Grâce à un fort partenariat avec la Ville de Lézignan Corbières qui finance et soutient la MJC, nous allons mettre en place une multitude de nouvelles actions pour les adolescents.



ACTION JEUNES

PROGRAMME VACANCES SCOLAIRES

Les vacances culturelles

Il s'agit de stages qui se déroulent pendant les vacances scolaires de Noël, d'hiver et de Pâques, sous forme de mini camps de 3 à 5 jours en pension complète à la MJC ou dans une structure d'hébergement collectif de la région.

Au programme : expression corporelle, danse, théâtre, hip hop, cirque, arts plastiques, vidéo, chant, ... encadrés par des professionnels.

Les vacances culturelles sont financées dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse, signé entre la Ville et la CAF de l'Aude.

TARIF PAR STAGE > CARTE MJC + 30 € (paiement par chèque uniquement à l'ordre du trésor public en Mairie).

CONTACT > Géraldine PEYRILLE (04 68 27 03 34)

Le Contrat Educatif Local et les Estivades

A chaque période de vacances scolaires, la Ville propose gratuitement aux jeunes de 3 à 17 ans un programme hebdomadaire d'activités sportives, socioéducatives et culturelles, dispensées principalement par la MJC de Lézignan.



L'été, ce programme devient "Les Estivades" et ces activités sont élargies aux adultes et aux touristes en vacances dans notre ville. Les programmes détaillés sont disponibles une semaine avant les vacances au secrétariat de la MJC ou sur notre site internet. Aucune condition d'adhésion.

Les sorties et séjours

Pendant les vacances scolaire ou certains samedi hors vacances, l'Espace Jeunesse propose diverses sorties pour les adolescents (karting, bowling, patinoire, aqualand, concerts, évènements sportifs, ...)

Par ailleurs, nous organisons aussi des séjours, raid et mini camps pour les adolescents (voir séjours pages 70-71).

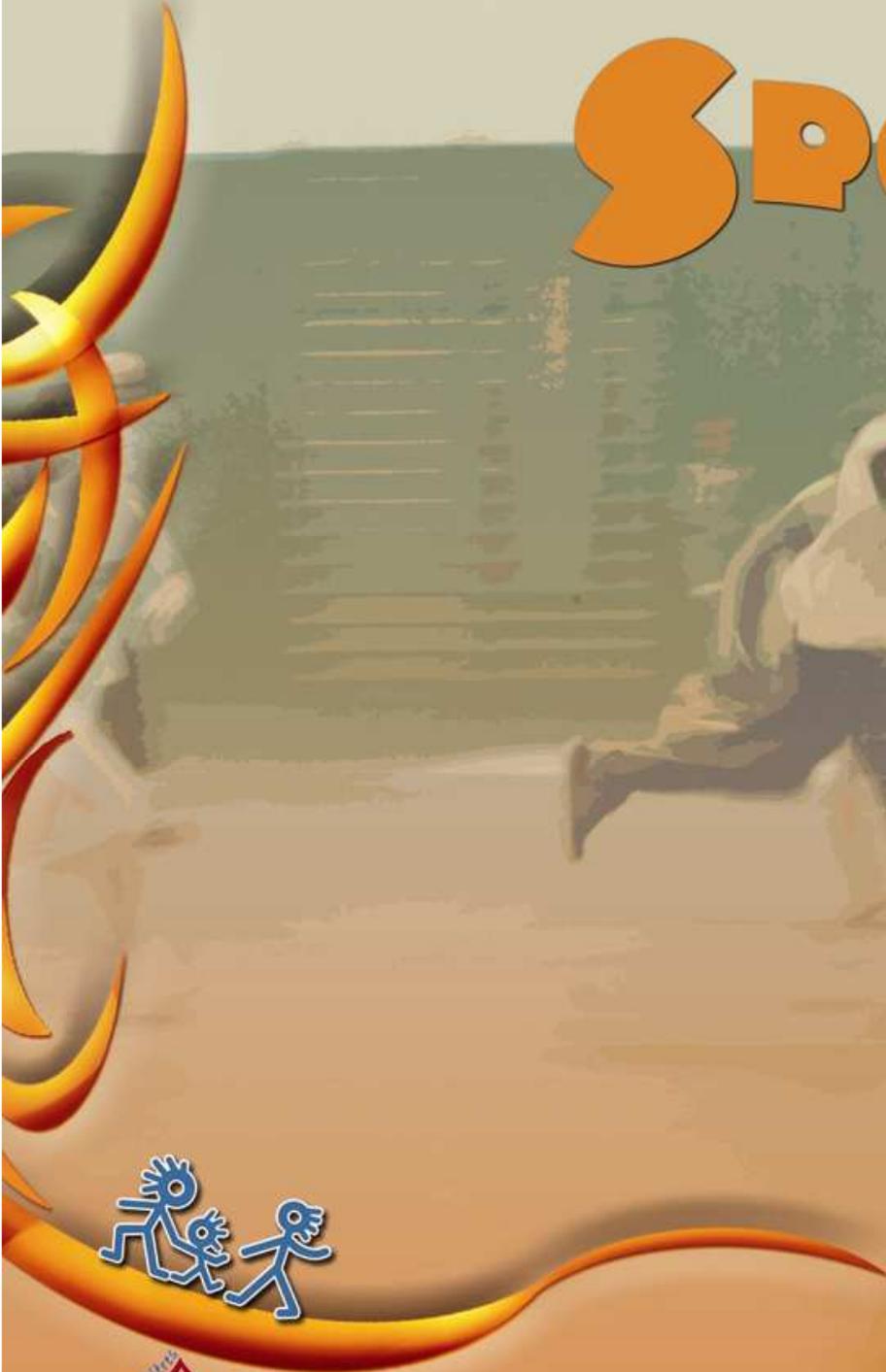
CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

Toussaint	Samedi 24 Octobre 2009	Jeudi 5 Novembre 2009
Noël	Samedi 19 Décembre 2009	Lundi 4 Janvier 2010
Hiver	Samedi 13 Février 2010	Lundi 1er Mars 2010
Printemps	Samedi 10 Avril 2010	Lundi 26 Avril 2010
Été	Vendredi 2 Juillet 2010	Jeudi 2 Septembre 2010

Le départ en vacances a lieu après la classe, la reprise des cours le matin des jours indiqués.



SPORTS





AÉROGYM FITNESS BODY COMBAT

Club affilié à la Fédération Française de Gymnastique Volontaire

Adolescents à partir de 15 ans, adultes et seniors. OUVERT AUX HOMMES. Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

QUI?

A partir du Lundi 14 Septembre 2009. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

OÙ? QUAND?

Aérogym fitness : 10 minutes d'échauffement, d'étirements; 40 minutes d'exercices musculaires (bras, jambes, abdos, fessiers, dos, ...) sur de la musique rythmée. Les objectifs sont adaptés à chacun sans esprit de compétition (tonifier, raffermir, s'assouplir, ...). 10 minutes de relaxation, de retour au calme sur de la musique plus douce.

Différents cycles sont abordés avec des fitballs (ballons géants, des lests, bâtons et steps).

Body-combat : consiste en un travail d'enchaînement sur des musiques rythmées en empruntant des techniques des arts martiaux.

Avec Viviane MARTINOLLE

Lundi de 14h15 à 15h15 > Aérogym fitness

Jeudi de 14h15 à 15h15 > Aérogym fitness

Avec Sandrine NAVARRO

Lundi de 18h15 à 19h15 > Aérogym fitness

Avec Laetitia ROUX

Mardi de 12h15 à 13h15 > Aérogym fitness

Mercredi de 19h à 20h > Body combat

Jeudi de 12h15 à 13h15 > Aérogym fitness

Jeudi de 18h15 à 19h15 > Aérogym fitness

Jeudi de 19h30 à 20h30 > Aérogym fitness

Dates à ne pas manquer

En Octobre, Février et Mai > Challenge step

En Novembre, Février et Mai > Disco Fitness

En Avril > Séances avec conjoints invités

En Décembre et Juin > Repas conviviaux

COMBIEN?

Cours illimités dans la semaine

> CARTE MJC + 120 €

(90 € tarif réduit*)

*Le tarif réduit s'applique aux étudiants et demandeurs d'emploi sur présentation d'un justificatif.

SPORTS



ATHLÉTISME / COURSE

Jeunesse et Sport Lézignan
Club affilié à la Fédération Française d'Athlétisme

Qui?

Pour enfants à partir de 8 ans, adolescents et adultes.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

Où? QUAND?

A partir du Mercredi 16 Septembre 2009. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Mercredi de 14h à 16h

> Ecole d'athlétisme (de 8 à 17 ans) > Stade de la Roumenguière.

Mardi et jeudi de 18h à 19h30

> Ecole d'athlétisme (pour tous les motivés) > Stade de la Roumenguière.

Avec?

Anne FANTIN
François CHAULET
René FELIX

Paul GONZALES
Jacky PINTEAUX (responsable)
Marie-Thérèse TEIXIDO

Combien?

Benjamins, minimes,
cadets, juniors et espoirs

> CARTE MJC + 64 €

Poussins et école d'athlétisme

> CARTE MJC + 74 €

Adultes

> CARTE MJC + 68 €

NB : Ces tarifs comprennent la licence.



L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche.

Des entraîneurs diplômés sont à la disposition des adhérents de la JSL pour leur apprendre les bons gestes dans toutes les disciplines de l'athlétisme.

Du simple plaisir de courir à la compétition, la JSL permet à chacun d'atteindre ses objectifs personnels : course sur route toutes distances en passant par les prestigieux marathons, courses vertes, trails, raids, cross, bref la course à pied sous toutes ses formes. Chacun y trouvera sa place.



SPORTS



BABY GYM

Les séances de BABY GYM correspondent à des activités d'éveil dont l'objectif est de contribuer au développement harmonieux de la motricité des jeunes enfants. Les exercices ludiques sont destinés à développer leurs capacités. Le matériel est spécialement adapté et l'encadrement est assuré par des animateurs diplômés.

Responsable :
Laetitia ROUX

Pour les enfants de 3-6 ans.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

Qui?

A partir du Mercredi 16 Septembre 2009. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Où? Quand?

Mercredi de 16h15 à 17h > 3-4 ans > Halle aux Sports Louis TOURNIER
Mercredi de 17h à 18h > 5-6 ans > Halle aux Sports Louis TOURNIER

Combien?

> CARTE MJC + 95 € pour l'année.

SPORTS



BASKET

Club affilié à la Fédération Française de Basket-ball

Qui ?

A partir de 4 ans. Pour enfants, adolescents et adultes.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

Où ? Quand ?

Avec Laetitia ROUX

Léo Lagrange

Mardi 17h15/18h30

> Mini poussins (6-8 ans)
et Poussins (9-10 ans)

Mercredi 14h30/16h

> Benjamines (11-12 ans)

Mardi 19h30/21h

> Cadettes-Séniors filles
(15 ans et +) et Loisirs

Avec Cédric TRICHET

Léo Lagrange

Mercredi et Vendredi 18h30 /20h

> Minimes (13-14 ans) et

Cadets masculins (15-17 ans)

Mercredi et Vendredi 20h/22h

> Séniors masculins (18 ans et +)

Avec Gilles POTIER

Vendredi 18h30/20h **Halle aux Sports**

> Benjamins (11-12 ans)

Avec Boris DUTENDAS

Léo Lagrange

Mardi 17h15/18h30

Baby basket (4-6 ans)

Combien ?

Baby basket, mini poussins
et poussins > CARTE MJC + 65 €
Les autres > CARTE MJC + 105 €

NB : Ces tarifs comprennent la licence de
la Fédération Française de Basket-Ball.



Le basket-ball a été inventé en 1891 par James Naismith, un professeur d'éducation physique canadien.

Le basket est un sport collectif de balle, qui se joue à la main. Le but est de marquer plus de points que l'équipe adverse en marquant des paniers, c'est-à-dire en faisant passer le ballon à travers un anneau placé à plusieurs mètres du sol.

La MJC vous propose de vous initier à cette activité puis de participer aux diverses compétitions.

Responsable :
Sabine POTIER





Au départ d'une course traditionnelle, l'orienteur reçoit une carte ; le terrain qu'elle représente ne lui est généralement pas familier. Il doit alors effectuer un circuit composé de plusieurs postes de contrôle appelés aussi balises. En compétition, les points de contrôle doivent être visités aussi vite que possible. Pour y parvenir l'orienteur doit élaborer un itinéraire en s'aidant de sa carte pour rejoindre le plus vite la prochaine balise. On dit que la course d'orientation est une activité sportive pour la tête et les jambes.

Responsable :
Guilhem SANT
clubcoore@free.fr

COURSE D'ORIENTATION

RAIDS NATURE MULTISPORTS

Avec le COORE (Corbières Orientation Occitanie Raid Evasion)
Club affilié à la Fédération Française de Course d'Orientation

Pour enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

Site de la Pinède de Lézignan-Corbières (au Parcours Vita). A partir du Mercredi 16 Septembre 2009. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Mardi à partir de 18h > Entraînements et initiations (adolescents et adultes)
Mercredi de 14h30 à 15h30 > Ecole d'orientation (7-16 ans)
Calendrier des compétitions consultable sur le site de la MJC
www.mjc-lezignan-corbieres.com

COMBIEN ?

7-14 ans > CARTE MJC + 40 €
15-18 ans > CARTE MJC + 50 €
19 ans et + > CARTE MJC + 70 €
Famille > CARTE MJC + 160 €
NB : La licence est comprise dans l'adhésion.

QUI ?

OÙ ? QUAND ?

SPORTS



GYM ARTISTIQUE



Pour les enfants de 7 à 16 ans.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.



A partir du Mercredi 16 Septembre 2009, à la Halle aux Sports Louis Tournier. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Mercredi de 18h à 19h > pour les 7-10 ans
Mercredi de 19h à 20h > pour les 11-16 ans



> CARTE MJC + 120 € pour l'année



La gymnastique artistique est une discipline sportive consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès; faire des enchaînements en apprenant des techniques et des exercices pour améliorer sa concentration, sa souplesse et avoir un meilleur tonus musculaire. Pour les garçons : sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe, saut de cheval. Pour les filles : sol, barres asymétriques, poutre, saut de cheval.

Responsable :
Sandrine NAVARRO



SPORTS



GYMNASTIQUE DOUCE

La gymnastique douce permet une détente profonde et aide à se sentir bien dans sa peau. Elle est composée d'exercices lents, d'étirements, d'exercices de visualisation, de respiration ou encore d'auto-massages. Plus qu'une technique, la gymnastique douce est un état d'esprit.

Responsable :
Sandrine NAVARRO

Pour les adultes et séniors.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

A partir du Lundi 14 Septembre 2009, dans la salle de danse de la MJC (1er étage).
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Lundi de 9h15 à 10h45 > Cours n°1
Mardi de 19h30 à 20h30 > Cours n°2

COMBIEN ?

1 cours/semaine > CARTE MJC + 105 € (95 € tarif réduit*)
2 cours/semaine > CARTE MJC + 135 € (115 € tarif réduit*)

* Le tarif réduit s'applique aux étudiants et demandeurs d'emploi sur présentation d'un justificatif.

QUI ?

OÙ ? QUAND ?

SPORTS



JUDO

Club affilié à la Fédération Française de Judo

QUI?

Pour les enfants à partir de 4 ans jusqu'à 14 ans.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

OÙ? QUAND?

A partir du Mercredi 16 Septembre 2009, au Dojo (rue Hoche). Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Mercredi de 14h à 15h > Baby (4-5 ans)
Mercredi de 15h à 16h30 > Poussins (6-9 ans)
Mercredi de 16h30 à 18h > Benjamins et minimes (10-14 ans)

COMBIEN?

Babyjudo > CARTE MJC + 100 €
Autres catégories > CARTE MJC + 140 €
NB : Ces tarifs comprennent la licence.



Le judo est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise (budo), fondé en 1882. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, détranglements et de clefs. Il se pratique dans un dojo. Les pratiquants (les judokas) portent une tenue en coton renforcée appelée kimono. Le judo se pratique pieds nus sur un tatami. Les adhérents passeront en fin d'année les grades leur permettant d'obtenir une ceinture de couleur.

Responsable :
Guillaume MOLINA



SPORTS



NATATION

Club affilié à la Fédération Française de Natation

Pour les enfants et adolescents à partir de 6 ans.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

Qui?

A partir du 5 Octobre avec deux périodes annuelles (Octobre/Mai et Juin/Août).

Où? Quand?

Période d'Octobre à Mai > Piscine couverte de Capendu

Mardi **OU** Vendredi de 18h30 à 20h > Ecole de natation et perfectionnement > départ à 18h et retour à 20h20 en bus / RDV au parking de la piscine municipale).
Samedi de 13h30 à 15h > Groupe compétition > Départ à 13h en voiture, RDV devant la MJC.

Période de juin à août > Piscine découverte de Lézignan

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi de 17h30 à 18h30 en Juin > Ecole de natation
Lundi au Vendredi de 9h45 à 10h45 en Juillet et Août > Ecole de natation
Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi de 18h30 à 19h30 en Juin > Entraînements club
Du Lundi au Vendredi de 8h45 à 9h45 en Juillet et Août > Entraînements club

Combien?

- > CARTE MJC + 170 € l'année
Inscription supplémentaire
d'un enfant de la même famille
- > CARTE MJC + 150 €.

NB : Les transports, les cours, la licence, les frais de compétition sont inclus dans le prix.

Tout le monde est unanime : la natation, c'est bon pour tout, et pour tous. Pratiquée dans l'eau, en apesanteur, cette activité sportive ne présente que peu voire pas de contre-indications et affiche des bénéfices à la pelle.

Découvrez avec la MJC ses nombreux atouts et enfiler le maillot !

Responsable :
Cédric GRACIA

SPORTS



RANDO MONTAGNE

Club affilié à la Fédération Française de Randonnée Pédestre

QUI?

Accompagné d'un parent à partir de 12 ans, seul à partir de 18 ans. Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

OÙ? QUAND?

Fonctionne toute l'année.

Un programme trimestriel détaillé (lieux, niveau, dénivelé, horaires, responsables...) des randonnées est disponible au secrétariat de la MJC et consultable sur le site internet de la MJC www.mjc-lezignan-corbieres.com rubrique « Agenda ». Il peut également être adressé sur demande.

COMBIEN?

> CARTE MJC + 15 € par an.



Notre vocation de marcher dans les montagnes, nous emmène souvent dans les Pyrénées-Orientales ou dans l'Ariège. Nous proposons des sorties pendant le week-end, sur un ou deux jours, et un camp d'été en août. Dépaysement et convivialité assurés!

Responsable :
Luc FABRE
club-rando@corbieresweb.com



SPORTS



RANDO PÉDESTRE

LÉZIG'ZAGUEURS

Club affilié à la Fédération Française de Randonnée Pédestre

La randonnée pédestre pratiquée à la MJC avec « Lézig'zagueurs » est une activité sportive conviviale dans un esprit de découverte environnementale.

Responsable :
Nicole CLARETO
pnclareto@wanadoo.fr

Pour les adultes et enfants accompagnés à partir de 12 ans.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

Qui?

A partir du 13 Septembre 2009, puis fonctionne toute l'année.

Où? Quand?

Mardi à 13h30 > Randonnées à la demi-journée - Niveau 1

Mardi à 14h > Randonnées à la demi-journée - Niveau 2

1 Dimanche sur 2 et chaque 1er Mardi du mois > Randonnées à la journée

Le Vendredi à 14h 1 semaine sur 2 > Randonnées santé **NOUVEAU**

Organisation de W.E et séjours selon projets en cours d'année.

Un programme trimestriel est disponible à la MJC et sur le site internet

www.mjc-lezignan-corbieres.com, et peut être adressé sur demande.

Départ en covoiturage de la MJC.

Combien?

> CARTE MJC + 30 €

+ 4 € abonnement Rando

Passion (option)

NB : La licence FFRP est incluse dans ce tarif.

SPORTS



SKI-CLUB

Club affilié à la Fédération Française de Ski

Qui ?

Les sorties sont ouvertes à tous (individuel, famille, ...) dès l'âge de 13 ans, mais le club n'assure pas d'encadrement (autonomie totale sur les pistes).

Les autres activités du club n'ont pas de limite d'âge.

Où ? QUAND ?

Les sorties à la neige :

sorties le Samedi ou le Dimanche, principalement à Formiguères. Tout est compris dans les

tarifs (transport, forfait, ...). L'assurance et le matériel sont fournis avec un supplément. Le départ de Lézignan (devant le gymnase Léo Lagrange) est fixé à 6h30 et le retour à 19h15. Les participants sont sur les pistes de 9h30 à 16h30. Le programme des sorties est disponible à la MJC à partir du mois de novembre et consultable sur le site internet www.mjc-lezignan-corbieres.com, rubrique « Agenda ».

Service location de matériel & Délivrance de la licence assurance Carte Neige :

Le local du ski-club est ouvert à la MJC du 1er décembre 2009 au 21 mars 2010 du Lundi au Vendredi de 17h30 à 19h et le Samedi de 14h30 à 16h. Le local du ski-club se situe au niveau -1 de la MJC



Le ski-club fonctionne au sein de la MJC depuis 1946.

Sorties à la neige : La MJC organise des sorties le WE dans nos stations pyrénéennes.

Service location de matériel :

Le ski-club et la MJC proposent à la location un matériel à prix attractif : skis, chaussures, surfs, boots, bâtons, mini-skis, raquettes ... tarif préférentiel pour les adhérents.

Délivrance de la licence assurance Carte Neige :

Pratiquez en toute sécurité les sports de montagne. Valable un an pour toutes sortes d'interventions et de secours, cette carte offre aussi beaucoup d'avantages dans les stations et au Ski-Club.

Avec ?

Gérard BAUZA
Patricia GODALL
au secrétariat de la MJC



SPORTS



TENNIS DE TABLE

Club affilié à la Fédération Française de Tennis de table

Pour enfants à partir de 6 ans, adolescents et adultes.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

QUI ?

OÙ ? QUAND ?

A partir du Mardi 15 Septembre 2009.

Mardi et vendredi de 18h à 20h

> Minimes, Cadets, Juniors > Halle aux Sports Louis Tournier

Mardi de 20h à 22h > Adultes > Gymnase Coubertin

Jeudi de 20h à 22h > Adultes + loisirs > Gymnase Coubertin

Samedi de 10h à 11h30 > Baby Ping > Gymnase Coubertin

Samedi de 14h30 à 16h > entraînement libre pour tous les licenciés.

COMBIEN ?

Licence promotionnelle (loisirs sans compétition) :

Nés avant le 31/12/93 (juniors et seniors) > CARTE MJC + 65€

Nés entre le 01/01/94 et le 31/12/97 (cadets minimes) > CARTE MJC + 55€

Nés après le 01/01/97 (benjamins et poussins) > CARTE MJC + 45€

Licence traditionnelle (obligatoire en compétition à partir de la D2)

Nés avant le 30/12/93 (juniors et seniors) > CARTE MJC + 85€

Nés entre le 01/01/94 et le 31/12/97 (cadets et minimes) > CARTE MJC + 75€

Nés après le 01/01/97 (benjamins et poussins) > CARTE MJC + 60€

Disposant d'une salle spécifique de 8 tables et dispensant une pratique compétitive ou de loisirs, le Club de Tennis de table est le lieu de rassemblement sportif de différents profils. Les plus jeunes sont âgés de six ans et participent au baby-ping. Pour les plus anciens, pas de limite d'âge, seul compte le plaisir de jouer. Les adhérents évoluent soit avec une licence traditionnelle (calendrier de compétition) soit avec une licence promotionnelle ne donnant aucune contrainte particulière.

Responsables :

Isabelle POURSINE

Arnaud BARAT

SPORTS



TIR SPORTIF

PAR LA PATRIOTE, ASSOCIATION PARTENAIRE DE LA MJC
Club affilié à la Fédération Française de Tir

QUI ?

Pour enfants et adolescents de 8 à 16 ans, + adultes suivant le nombre de places attribuées aux enfants.

Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

OÙ ? QUAND ?

A partir du Mercredi 16 Septembre 2009.
La salle de tir se trouve au niveau -1 de la MJC

Mercredi de 14h à 18h30 > Entraînement.
Possibilité de tirer le Dimanche matin (sauf concours).

AVEC ?

Daniel HUGÉ
Robert SICARD

COMBIEN ?

> CARTE MJC + 47 €
(à l'ordre de la Patriote)

Le paiement s'effectue à l'inscription aux responsables de l'activité.

NB : Le prix de la licence comprend le prêt d'une arme et la fourniture des cibles. L'achat des plombs est en supplément.



Savez-vous que depuis le rétablissement des Jeux Olympiques en 1896 à Athènes, et jusqu'aux Jeux de Tokyo, c'est la discipline du Tir qui était la plus représentée ?

Celle-ci constitue, parmi tous les sports individuels, celle qui nous permet d'entrer au plus profond de nous, de nous révéler et de développer des capacités d'autocontrôle au-dessus de la moyenne. L'arme doit ici être considérée comme un « outil », un « accessoire », destiné à perfectionner notre adresse. Au travers d'une technique, nous élaborerons une culture du corps pour disposer de souplesse, force, résistance, rapidité et contrôle.



SPORTS



VOLLEY LOISIRS

NOUVEAU

Pour adultes.

Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de ce sport.

QUI?

Pratique du Volley-ball dans une ambiance ludique et sportive.

A partir du Jeudi 17 Septembre 2009.

L'activité fonctionne pendant les vacances scolaires, sauf pendant celles de Noël et d'été.

OÙ? QUAND?

Responsables :
Guillaume SEGUY
belibaste@hotmail.com

Jeudi de 19h à 22h30 > Entraînement à la Halle aux Sports Louis Tournier.

COMBIEN?

> CARTE MJC + 20 €

NB : Le prix de la licence est compris dans le tarif.

SPORTS



Lézignan-Corbières
mjc
Maison des Jeunes et de la Culture
Centre Intercommunal de Sport

NOUVEAU

VTT LOISIRS

QUI?

A partir de 18 ans. Pour adultes uniquement. Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre indication à la pratique de ce sport.

OÙ? QUAND?

A partir du Samedi 19 Septembre 2009. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires de Noël.

Les sorties se déroulent le SAMEDI matin de 9h à 12h ou le DIMANCHE matin de 9h à 12h. En fonction des saisons, ce planning peut évoluer et les horaires être modifiés. Se renseigner à la MJC ou consulter notre site internet pour obtenir plus d'informations sur les sorties (dates, distances parcourues, lieux, ...). Le départ des sorties a lieu à la piscine municipale.

COMBIEN?

↳ CARTE MJC + 5 €



Le nouveau club VTT LOISIRS vous attend. Chez nous, pas de compétition, nous pratiquons le VTT pour le plaisir et chacun, homme ou femme, trouve sa place au sein du club quel que soit son niveau. Le club organise une sortie VTT chaque week end, le samedi ou le dimanche matin. Les sorties ont lieu aux alentours de Lézignan. Nous roulons environ trois heures. Vous l'avez compris, le credo du club : "se faire plaisir"; alors n'hésitez pas à venir nous rejoindre ! On vous attend!

Responsable :
Régis SANS



SPORTS



LOISIRS DÉTENTE DÉCOUVERTE



AÉROMODÉLISME

Qui?

Pour adolescents à partir de 16 ans et adultes.

Où? Quand?

Fonctionne tous les jours selon les conditions météo pour le vol libre, et plus particulièrement les Mercredis, Samedis et Dimanches

après-midi (Ecolage).

Pendant la période d'été, ces activités se déroulent le matin.

L'activité a lieu sur l'aérodrome de Lézignan pour les avions et hélicoptères et sur les sites de vol de pente entre Conilhac Corbières et Montbrun pour les planeurs.

Une machine à découper numérique est installée dans le local du club de la MJC, permettant la découpe des ailes et des avions. Le local du club se situe au niveau -1 de la MJC.

Forum : <http://aeromodelclub.forumactif.com/>
Site : <http://perso.orange.fr/modelclub.lezignan>



Combien?

› CARTE MJC + 20 € pour l'année.



Le modélisme aérien (ou aéro-modélisme) est une forme de modélisme qui s'est développée en symbiose presque totale avec l'aviation dont il s'efforce de reproduire les représentants à des échelles différentes. Les tailles des modèles sont très diverses : d'un décimètre à 8 ou 9 mètres d'envergure ! Les techniques utilisées sont également très diverses : de la construction en carton aux fibres synthétiques modernes et de la motorisation par élastiques aux derniers moteurs à réaction miniatures.

Responsable :

Alain MAGISTRAT

alain.magistrat@wanadoo.fr





BALADE ET DÉCOUVERTE

Pour adolescents à partir de 16 ans et adultes (avec autorisation parentale pour les mineurs).

Qui?

Les sorties ont lieu de Septembre à fin Juin le premier Dimanche de chaque mois.

Calendrier disponible à la MJC et consultable sur le site internet www.mjc-lezignan-corbieres.com

Où? QUAND?

L'objectif de cette activité est de découvrir en se baladant les richesses patrimoniales de notre région, le tout dans l'entente et la bonne humeur.

Les promenades sont mensuelles et se déroulent le dimanche.

La journée se termine par un repas convivial.

Les journées se déroulent de la façon suivante :

- > Départ en matinée avec regroupement devant la MJC, en voiture personnelle.
- > Visite d'un site, musée ou artisan.
- > Pique-nique tiré du sac.
- > Balade facile.
- > Au retour, repas convivial dans un restaurant.

Regroupement dans les voitures pour les déplacements.

Combien?

- > CARTE MJC + 15 € pour l'année.

Responsable :

Jean-Marie DAMAS

LOISIRS
DÉTENTE
DÉCOUVERTE



ÉTÉ INDIEN

Le club du temps libre

Qui?

Pour adultes et séniors.

Où? Quand?

A partir du Mardi 15 Septembre 2009.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Mardi de 14h à 17h > Jeux de société (belote, rami, loto,...)
> Salle d'exposition de la MJC
Jeudi de 14h à 17h > Promenades pédestres

Combien?

> CARTE MJC + 15 € pour l'année.



Le club lété indien est l'activité du temps libre. Se retrouver toutes les semaines à la MJC pour se détendre et pratiquer jeux de cartes et de société, tel est le programme de cette activité qui regroupe adultes et séniors.

Responsable :
Jeannine CARENEUVE PELAT



**LOISIRS
DÉTENTE
DÉCOUVERTE**



HUMANITAIRE

«FITIAVANA MADAGASCAR»

La MJC a accepté cette année encore de soutenir l'opération « Fitiavana Madagascar » qui a pour but d'envoyer des enfants malgaches à l'école et de les nourrir tant grande est leur misère. Vous pourrez nous aider par :

- des dons : peluches, jouets (états impeccables, autres objets contacter la responsable).

- par votre présence aux animations qui auront lieu en cours d'année à la MJC ou dans les villages avoisinants (informations par voie d'affichage à la MJC).

Responsable :
Mylène FERRUCCI GUELLIN

Vous avez également la possibilité de devenir parrain d'un enfant malgache. Le parrainage permet à un enfant d'aller à l'école pour 6 € par mois. Vous aurez également l'occasion de communiquer avec lui. Les bulletins de parrainage sont à retirer à la MJC lors des collectes.

Petit +

Permanences pour récupérer vos dons à la MJC de 10h à 12h :

Où? QUAND?

- > Samedi 10 Octobre 2009
- > Samedi 14 Novembre 2009
- > Samedi 12 Décembre 2009
- > Samedi 16 Janvier 2010
- > Samedi 6 Février 2010
- > Samedi 13 Mars 2010
- > Samedi 10 Avril 2010
- > Samedi 22 Mai 2010
- > Samedi 12 Juin 2010

Ne rien remettre à la MJC en dehors des permanences.

LOISIRS
DÉTENTE
DÉCOUVERTE



Lézignan-Corbières
mjc
Maison des Jeunes et de la Culture
Centre International de Jeunes

NOUVEAU

œnologie

Ateliers dégustations

Qui?

Pour adultes par groupes de 10 à 17 maximum.

Où? Quand?

Les ateliers débutent le Mercredi 7 Octobre à raison d'un Mardi par mois de 19h30 à 21h30.

Calendrier des ateliers à thème :

- > Mardi 13 Octobre 2009
- > Mardi 10 Novembre 2009
- > Mardi 15 Décembre 2009
- > Mardi 19 Janvier 2010
- > Mardi 02 Février 2010
- > Mardi 16 Mars 2010
- > Mardi 06 Avril 2010
- > Mardi 11 Mai 2010
- > Mardi 15 Juin 2010
- > Mardi 26 Juin 2010

Les thèmes sont consultables sur le site internet de la MJC.
Inscriptions au préalable.

Combien?

> CARTE MJC + 70 € pour l'année + 14 € la séance.

NB : Le tarif comprend les verres, crachoirs, amuses bouches, serviettes en papier, support théorique, vins.



Dans une ambiance agréable et conviviale les participants vont appréhender leurs sens, travailler leur mémoire et découvrir tout un panel d'astuces et de conseils. A chaque atelier dégustation, les participants vont consolider et approfondir leurs connaissances en vin et les thèmes feront des participants, des amateurs éclairés.

A chaque atelier, un thème différent sera abordé. Autour de nombreuses dégustations, de jeux ludiques et amusants, les participants découvriront tous les secrets du vin !

Responsable :
Aurore BACONNAIS
aurore.baconnais@laposte.net



LOISIRS DÉTENTE DÉCOUVERTE



SCRABBLE

Pour adolescents à partir de 16 ans et adultes.

A partir du Mardi 15 Septembre 2009. Ne fonctionne pas pendant les vacances de Noël.

Mardi de 17h15 à 19h15 > Salle d'exposition
Jeudi de 14h30 à 17h > Salle des Arts

Qui ne connaît pas le scrabble ?

Ce célèbre jeu de société est un jeu de lettres où l'objectif est de réaliser des points en plaçant des mots, sur la base de tirages aléatoires de lettres, sur une grille carrée dont certaines cases sont primées.

A la MJC, le scrabble se pratique en tournoi.

Responsable :
Odette LACHIZE

Qui ?

Où ? QUAND ?

Combien ?

> CARTE MJC + 12 € pour l'année.

LOISIRS
DÉTENTE
DÉCOUVERTE



Lézignan-Corbières
mjc
Maison des Jeunes et de la Culture
Centre International de Jeunes

NOUVEAU

TAÏ CHI CHUAN

Style Yang

Qui ?

Pour adolescents à partir de 16 ans et adultes,
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de cette activité.

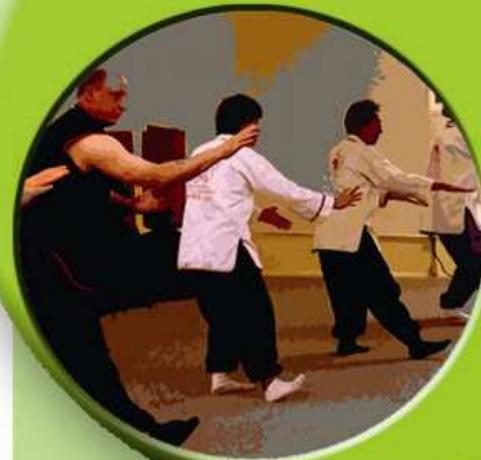
Où ? QUAND ?

A partir du 16 Septembre 2009.
L'activité ne fonctionnera pas pendant les vacances scolaires.

> Mercredi de 19h45 à 21h15 > Salle de danse

Combien ?

> CARTE MJC + 180 € pour l'année.



Cette activité propose l'apprentissage de :

- La forme YANG CHEG FU en 108 mouvements (la terre, l'homme, le ciel)
 - Petite forme explosive
 - Une forme à l'épée
 - Du Shiatsu (techniques japonaises d'acupuncture).
- Possibilité d'initiation à la LAOJIA YI LU (forme ancienne style Chen).

Responsable :
Fabien VERRIER





YOGA

Pour adolescents à partir de 16 ans et adultes.

A partir du Lundi 14 Septembre 2009. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Issu de la riche civilisation de l'Inde, ce mot « Yoga » signifie l'union de l'être physique, mental et spirituel. C'est une discipline qui restaure l'équilibre et l'harmonie, et le résultat peut-être perçu tant à l'intérieur de soi qu'à l'extérieur.

Pratiqué régulièrement, les bienfaits du yoga sont multiples. Les postures amplifient la force et l'endurance, améliorent le mental et la confiance en soi. Les exercices respiratoires induisent calme et tranquillité.

Le yoga est un instrument faisant évoluer et développer les potentialités du pratiquant.

- > Lundi de 19h à 20h
- > Lundi de 20h à 21h
- > Mardi de 14h10 à 15h10

AVEC ?

Sandie MENDES
yoga@sandiemendes.org

Certifiée par l'Institut Français de Yoga et le « Krishnamacharya Healing Institute Yoga Foundation » Chenrai, Inde

COMBIEN ?

> CARTE MJC + 170 € pour l'année.

Qui ?

Où ? Quand ?



LOISIRS
DÉTENTE
DÉCOUVERTE

Lézignan-Corbières
mjc
Municipalité des Jeunes et de la Culture
Centre International de Jeunes

CRÉATION EXPRESSION CULTURE





Un atelier d'écriture est un lieu un peu magique où l'on se réunit pour écrire ensemble ; un atelier d'écriture est l'endroit où l'on vient pour réveiller en douceur la curiosité de soi-même et du monde qui sommeille en chacun de nous...

Un atelier d'écriture est un moment suspendu dans le temps, où la bienveillance du regard des autres nous autorise l'audace d'aller explorer nos territoires en friches. On en revient étonné de soi et des autres, la confiance en soi renforcée par la découverte (ou la reconquête) du plaisir d'écrire...

Responsable :

Véronique BARRAU

ATELIER D'ÉCRITURE

Par "Mélusine", association partenaire de la MJC

Pour adolescents et adultes à partir de 16 ans.

Les ateliers débutent le 23 Septembre et se déroulent deux Mercredis par mois selon le calendrier ci-dessous, à la MJC dans la salle de cours du 1er étage de 18h à 20h.

- > 23 Septembre 2009
- > 7 et 21 Octobre 2009
- > 4 et 18 Novembre 2009
- > 2 et 16 Décembre 2009
- > 6 et 20 Janvier 2010
- > 3 et 17 Février 2010
- > 3 et 17 Mars 2010
- > 7 et 21 Avril 2010
- > 5 et 19 Mai 2010
- > 2 et 16 Juin 2010

COMBIEN ?

- > CARTE MJC + 90 € l'année.

QUI ?

OÙ ? QUAND ?

CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE



Lézignan-Corbières
mjc
Maison des Jeunes et de la Culture
Centre International de l'Écriture

NOUVEAU

ATELIER D'ÉVEIL

Qui?

Pour les enfants de 4 à 6 ans.

Où? QUAND?

A partir du Mercredi 16 Septembre 2009. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Mercredi de 10h à 11h

Les ateliers se déroulent dans la salle d'exposition de la MJC.

Combien?

> CARTE MJC + 90 € l'année



Cet atelier ludique propose aux enfants de 4 et 6 ans de laisser place à leur créativité et à leur imaginaire par des jeux d'expression, corporels, verbaux, musicaux ou vocaux. L'atelier d'éveil vise à créer un espace d'échange en développant le sens de l'écoute et en aidant chacun à prendre sa place dans le groupe. Il peut être un premier pas vers une activité collective telle que le théâtre ou la musique.

Responsable :
Maidier CAZAURANG
maidermai@yahoo.fr



**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**





CHANT

Pour enfants, adolescents et adultes à partir de 8 ans

A partir du Mercredi 16 Septembre. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Mercredi de 14h30 à 16h > 1ère Année
Mercredi de 16h à 17h30 > 2ème Année
Mercredi de 17h30 à 19h > 3ème Année
Mercredi de 19h à 21h30 > Adultes

Les cours se déroulent dans la salle de musique de la MJC (niveau -1).



> CARTE MJC + 190 € l'année pour 1h30 de cours hebdomadaire.

Découvrez votre voix à travers les standards de la chanson. Cet atelier est ouvert à toute personne ayant envie d'une pratique collective du chant. Le répertoire étudié est essentiellement composé de variété française à 1, 2 ou 3 voix. Le cours se décompose en :

- échauffements corporels, exercices de respiration et attitude posturale;
- échauffements et technique vocale;
- apprentissage des morceaux.

L'objectif de cet atelier est le plaisir de la pratique du chant.

Responsable :
Roger CATHALA



**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



CHORALE

« Les Airs de Rien »

Qui ?

Pour adolescents et adultes à partir de 16 ans.

Où ? QUAND ?

La chorale de la MJC débute ses activités le Mercredi 7 Octobre à raison de deux ou trois Mercredis par mois de 20h30 à 22h30.

Calendrier des répétitions de la chorale :

Réunion de mise en place le Mercredi 7 Octobre 2009

- › Mercredi 14 et 21 Octobre 2009
- › Mercredi 18 et 25 Novembre 2009
- › Mercredi 02, 09 et 16 Décembre 2009
- › Mercredi 13, 20 et 27 Janvier 2010
- › Mercredi 03 et 10 Février 2010
- › Mercredi 03, 10, 17, et 31 Mars 2010
- › Mercredi 07 et 28 Avril 2010
- › Mercredi 05, 19 et 26 Mai 2010
- › Mercredi 09, 16 et 23 Juin 2010

Certaines dates sont susceptibles d'être changées en cours de saison.

Les répétitions ont lieu dans la salle de spectacle « Jo TEULON » de la MJC.



**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**

Combien ?

› CARTE MJC + 20 € l'année



Chanter ensemble à plusieurs voix, dans un climat détendu et chaleureux, en alliant qualité musicale et plaisir, prestations publiques et échanges au cours de l'année.

Programme varié : styles, pays, époques différents.

Il n'est pas nécessaire de savoir lire le solfège.

Responsables :

Jean-Marie DAMAS
Hubert LACHAMBRE
(Chef de chœur)



Les enfants vivent l'art du cirque comme un espace de liberté où chacun progresse à son rythme et dans un souci d'autosatisfaction. Les enfants pratiqueront plusieurs disciplines : la jonglerie, l'équilibre, le trapèze, les acrobaties, les arts clownesques, jeux d'adresse, le maquillage, ...

En expérimentant son propre corps, l'enfant se découvre et fait émerger des talents insoupçonnés... Cette activité se fait en partenariat avec l'AMPG et les enfants d'Escouto Can Plaou. Un spectacle de fin d'année sera proposé.

Responsable :
Roland LE PIVERT

CIRQUE

Pour les enfants de 4 à 11 ans.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de cette activité.

A partir du Mercredi 16 Septembre 2009.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Mardi de 17h15 à 18h15 > pour les 7 à 9 ans / Salle TEULON à la MJC / 12 places
Mardi de 18h30 à 20h > pour les 9 ans et + / Salle TEULON à la MJC / 12 places
Mercredi de 9h à 10h > pour les 4 à 6 ans / Salle TEULON à la MJC / 10 places
Mercredi de 10h à 12h > pour les 7 à 11 ans / Salle TEULON à la MJC / 12 places



> pour les 4 à 6 ans
CARTE MJC + 170 € l'année
> pour les 7 à 11 ans
CARTE MJC + 190 € l'année



**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



DANSE CLASSIQUE

Éveil à la danse – Initiation à la danse

QUI ?

Pour enfants à partir de 4 ans, adolescents et adultes.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de cette activité.

OÙ ? QUAND ?

A partir du Mardi 15 Septembre 2009, dans la salle de danse de la MJC (1er étage).
Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Mardi de 17h45 à 18h45 > Initiation à la danse > 6/7 ans (CP/2003-CE1/2002)
Mercredi de 10h à 11h > Eveil à la danse > pour les 4/5 ans (MS/2005-GS/2004)
Mercredi de 11h à 12h15 > Classique enfants cycles 1 > 8/10 ans (CE2-CM1-CM2)
Mercredi de 16h à 17h > Initiation à la danse > 6/7 ans (CP2003 - CE12002)
Mercredi de 17h à 18h30 > Bases et techniques-classiques cycle 1 > Ados et Adultes

AVEC ?

Géraldine PEYRILLE

COMBIEN ?

Eveil à la danse / Initiation à la danse
> Carte MJC + 135 €
Classique enfants cycle 1 > Carte MJC + 145 €
Bases et techniques classiques
> Carte MJC + 160 € Ados / Adultes

Réduction à partir de deux cours par semaine (se renseigner auprès de l'animatrice).

CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE



Atelier « éveil à la danse » :
exercices d'étirement, de souplesse, de rythme, d'espace et d'équilibre, organisés sous forme de jeux, qui préparent les enfants pour la danse.

Cours de danse classique :
Ce cours se décompose en travail au sol, à la barre et au milieu (permet l'apprentissage des pas). En classique, on travaille tout ce qui est « élévation » et « très placé ».

Cours d'initiation à la danse :
terrain idéal de la transversalité (classique, modern jazz, contemporain...), ce cours peut être commun à tous les enfants quelque soit la spécialité vers laquelle ils s'orienteront ultérieurement.

NOUVEAU



DANSE DE SALON

Par l'Ecole de danse "Contredanses", partenaire de la MJC

*Tango, valse, rock, salsa, cha-cha... venez apprendre pour avoir le plaisir de danser dans vos sorties diverses, soirées, bals...
A essayer!*

Responsable :

*Fernand BOURREL
professeur de danse diplômé
de l'académie des Maitres de
Danse de France à Paris*

Pour adolescents et adultes, à partir de 14 ans.

A partir du Lundi 28 Septembre 2009. Fonctionne pendant les vacances scolaires.

Lundi de 19h30 à 20h30 > Débutants
Lundi de 20h30 à 21h30 > Avancés

Les cours se déroulent dans la salle de spectacle Jo Teulon.



Pour une personne > CARTE MJC + 35 € / mois
Pour un couple > CARTE MJC + 55 € / mois



**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



DANSE HIP-HOP

Locking - Poppin' - Boogaloo - Breakdance

Qui?

Pour enfants à partir de 7 ans, adolescents et adultes.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de cette activité.

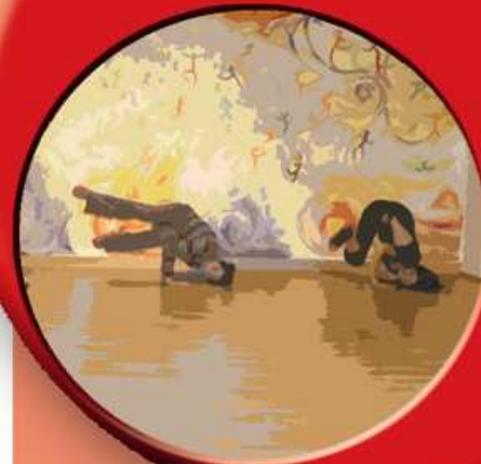
Où? QUAND?

A partir du Mardi 15 Septembre 2009, dans la salle de danse de la MJC (1er étage).
Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Mardi de 18h45 à 20h > Adolescents et adultes
Mercredi de 13h30 à 14h30 > 7-10 ans (CE1-CE2-CMI-CM2)

Combien?

> 7-10 ans
CARTE MJC + 135 €
> Ados / adultes
CARTE MJC + 150 €



Ce cours se pratique en deux temps, l'échauffement et l'apprentissage de techniques comme le « locking » (suite de positions arrêtées) ou encore la « breakdance » qui se pratique essentiellement au sol, empruntant des mouvements acrobatiques aux arts martiaux en général.

Les cours prépareront également au « Free Style » : après s'être entraîné aux différents styles de danse du hip-hop, chacun peut combiner les pas et trouver son propre style laissant libre cours à sa créativité.

Responsable :
Géraldine PEYRILLE



**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



DANSE MODERNE

Modern'jazz - Contemporain

Pour enfants à partir de 8 ans, adolescents et adultes.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de cette activité.

Cours modern' jazz : Ce cours se divise en deux parties, la barre (échauffement du corps) et le milieu (apprentissage de la danse, travail autour des mouvements). En Jazz, on travaille près du sol, par isolation puis par association des mouvements.

Cours contemporain : Composé de différents éléments (énergie, forme, temps, espace), ce cours permet la recherche autour du thème de la relation à l'autre, à la musique ou à l'objet. Il s'adresse à tous ceux qui ont envie de créer avec le mouvement.

Responsable :
Géraldine PEYRILLE

A partir du Mardi 15 Septembre 2009, dans la salle de danse de la MJC (1er étage). Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Mardi de 20h à 21h30 > Danse contemporaine > Adolescents et adultes
Mercredi de 14h30 à 15h45 > Modern' Jazz enfants cycle 1 > 8-10 ans (CE2 au CM2)
Vendredi de 17h15 à 18h45 > Modern' Jazz ados cycle 1 > 11-13ans
Vendredi de 18h45 à 20h15 > Modern' Jazz ados cycle 1 > 14-17ans
Vendredi de 20h15 à 22h > Modern' Jazz ados & adultes cycle 2 > 15/18 ans & Adultes

NB : Il se peut que les cours du Vendredi soient décalés de 15min en raison de l'emploi du temps scolaire des lycéennes.

COMBIEN ?

Modern' Jazz enfants cycle 1 > CARTE MJC + 145 €
Modern' Jazz ados & adultes > CARTE MJC + 160 €
Contemporain ados & adultes > CARTE MJC + 160 €

Réduction à partir de deux cours par semaine (se renseigner auprès de l'animatrice).

**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



Lézignan-Corbières
mjc
Maison des Jeunes et de la Culture
Centre Intercommunal de Jeunesse

DANSE ORIENTALE

Qui?

Pour adolescents et adultes, à partir de 12 ans.
Sous réserve de l'obtention d'un certificat de non contre-indication à la pratique de cette activité.

Où? QUAND?

A partir du Mardi 15 Septembre 2009, dans la salle de danse de la MJC (1er étage).
Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Mercredi de 18h30 à 19h30 > Adolescents et adultes

Combien?

> Ados / adultes
CARTE MJC + 140 €



Le programme du cours se divise en plusieurs parties : l'échauffement pour préparer le corps en partant de la tête jusqu'aux pieds, un travail du bassin, du buste, des bras et des épaules, un travail de déplacement et des enchaînements afin de mettre en pratique les exercices appris. Ce cours permet d'apprendre les bases des techniques d'influence égyptienne, indienne, ou encore tzigane et d'utiliser des accessoires comme le voile.

Responsable :
Géraldine PEYRILLE



**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



Partir à la recherche de sa propre création, se surprendre soi-même, c'est ce qui vous sera proposé par la pratique de différentes techniques et avec le support des règles élémentaires de la création plastique. Toute une démarche pour réaliser les tableaux dans la détente, l'échange et la convivialité. En fin d'année, les œuvres des adhérents sont présentées lors de la multi-exposition. Des sorties collectives sont aussi proposées dans la saison pour aller visiter des galeries, musées et ateliers d'artistes.

Responsable :
Hélène BERTHELOT
diplômée des Beaux Arts

DESSIN/PEINTURE

Ateliers artistiques / Arts plastiques

Pour enfants, adolescents et adultes, à partir de 5 ans.

A partir du Lundi 14 Septembre 2009, dans la salle des arts de la MJC.
Pas de cours pendant les vacances scolaires.

ATELIERS ENFANTS ET ADOLESCENTS

Mercredi de 14h à 15h30 > 8-11 ans
Mercredi de 15h30 à 17h > 5-7 ans
Mercredi de 17h à 18h30 > 11 ans et +



> Enfants et ados
CARTE MJC + 90 € l'année
> Adultes 1 cours / semaine
CARTE MJC + 120 € l'année
> Adultes 2 cours / semaine
CARTE MJC + 160 € l'année

Qui?

Où? Quand?

ATELIERS ADULTES

Lundi de 13h30 à 17h30
Lundi de 18h à 22h
Mardi de 14h à 18h

**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



GITARE



Pour enfants, adolescents et adultes, à partir de 7 ans.
Constitution des groupes selon l'âge et le niveau.



A partir du Jeudi 17 Septembre 2009, dans la
salle de la MJC (1er étage).
Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Horaires à définir selon les créneaux suivants :

De Septembre à Novembre :
Jeudi de 18h15 à 22h
Samedi de 14h à 20h

De Décembre à Juin :
Mardi de 16h30 à 18h15
Mercredi de 9h30 à 12h30
Mercredi de 13h30 à 16h30
Vendredi de 20h30 à 22h



- > cours collectif (2 à 3 personnes)
CARTE MJC + 115 € l'année
- > cours individuel
CARTE MJC + 165 € l'année

**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



Vous chantez et vous voudriez savoir vous accompagner d'un instrument; vous souhaiteriez jouer de la guitare classique mais vous ne savez pas lire la musique; vous voulez créer un groupe de rock mais vous n'avez jamais touché une guitare ? Quels que soient votre envie, votre style, votre niveau ou votre âge, cet atelier vous est ouvert.

La MJC vous propose deux formules, soit un cours individuel de 30 minutes, soit un cours collectif de 45 minutes, à vous de choisir.

Responsable :
Arnaud BARAT
diplômé des conservatoires
d'Agen et de Bordeaux





HANGAR À MUSIQUE

Ouvert aux groupes constitués à partir de 16 ans.

La MJC met à disposition de groupes constitués, une salle de répétition avec du matériel (batterie, basse, table de mixage, micros, ...).
Les groupes peuvent répéter selon le planning établi avec le responsable.

Responsable :
Stéphane GAURICHON
hangaramusique@free.fr

La salle de répétition se situe à la MJC (niveau -1). Elle est ouverte toute l'année.

Un planning des répétitions est établi en début de saison en fonction du nombre de groupes et des horaires disponibles (généralement le soir).

Qui?

Où? Quand?

Combien?

> CARTE MJC + 60 € / musicien l'année

**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



Lézignan-Corbières
mjc
Maison des Jeunes et de la Culture
Centre Intercommunal de Jeunesse

PATCHWORK

Qui?

Pour adultes, à partir de 18 ans.

Où? Quand?

A partir du Lundi 14 Septembre 2009, dans la salle d'exposition de la MJC.
Pas d'activité pendant les vacances scolaires.

> Lundi de 14h30 à 17h30

Combien?

> CARTE MJC + 40 € l'année



Atelier de création qui vous permettra de réaliser vos propres compositions à partir d'une technique à la portée de toute personne aimant tenir une aiguille.

Un patchwork est un ouvrage constitué d'un assemblage de morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes. La pièce continue ainsi obtenue peut servir à la base de couverture, d'habillement, de panneau mural décoratif. Les œuvres confectionnées tout au long de l'année sont ensuite présentées lors de la multi-exposition du mois de Juin.

Responsable :
Bernadette PINTEAUX



**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



PETITS DÉBROUILLARDS

Activités manuelles et scientifiques

Favoriser l'intérêt, la pratique et la connaissance des sciences et techniques.

Fournir aux jeunes de tous horizons l'occasion de se forger un regard curieux et informé sur le monde qui les entoure, afin de contribuer à former des citoyens actifs capables d'opinions réfléchies et critiques. Se questionner, émettre des hypothèses, expérimenter, partager des découvertes... Chacun devient ainsi acteur de son apprentissage et développe sa curiosité par la découverte ludique de la science et la pratique du bricolage, le recyclage et la récupération.

Responsable :

Hélène BERTHELOT

Pour les enfants de 6 à 11 ans.

A partir du Mercredi 16 Septembre 2009.
Pas d'activité pendant les vacances scolaires.

› Mercredi de 10h à 12h



› CARTE MJC (tout moyen de paiement) + 30 € (par chèque uniquement à l'ordre du Trésor Public)
Cette activité est financée dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse par la Ville et la CAF de l'Aude.
La MJC est conceptrice et opératrice de l'activité.



**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



PHOTOGRAPHIE

Technique argentique

Qui?

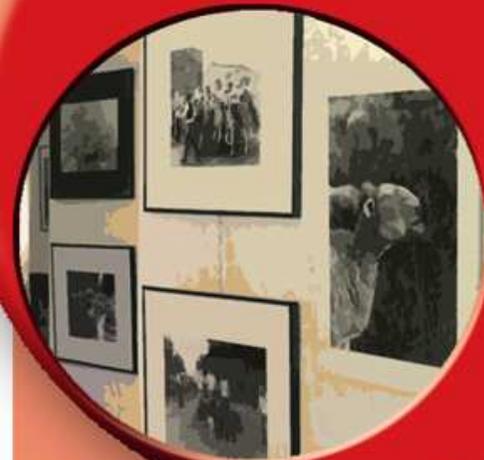
Pour adolescents à partir de 16 ans et adultes.

Où? QUAND?

Les cours d'initiation sont assurés en général 2h par semaine le Jeudi après-midi. Les horaires et les jours seront affichés sur la porte du labo en fonction des demandes et consultables sur le site internet de la MJC. Le laboratoire photo se situe au niveau -1 de la MJC.

Combien?

> CARTE MJC + 30 € l'année

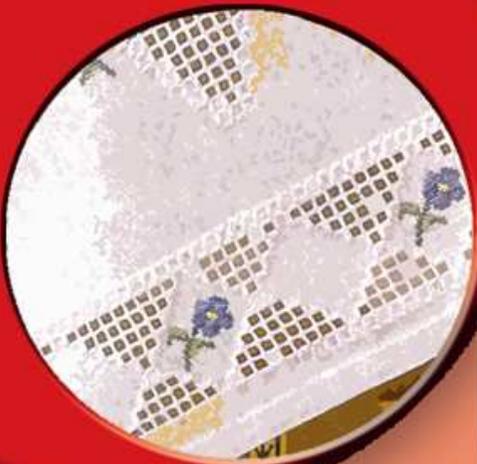


Notre club photo pratique l'argentique, il vous permet d'acquérir les techniques labo et la prise de vue noir et blanc. Nous réalisons tous les ans une exposition et organisons des sorties thématiques.

Responsable :
Madeleine DUCHAN



**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



POINT DE CROIX COMPTÉ BRODERIE HARDANGER

La broderie au «point compté» est une activité idéale pour se détendre à la portée de tous, qui permet de réaliser de nombreux ouvrages, des plus simples aux plus compliqués sur différents supports.

La broderie «hardanger» est une broderie à jours et à fils comptés d'origine norvégienne.

Point de croix et Hardanger se complètent parfaitement.

Responsable :
Suzanne MARTIN

Pour adolescents à partir de 16 ans et adultes.

A partir du Jeudi 17 Septembre 2009, dans la salle d'exposition de la MJC.
Pas d'activité pendant les vacances scolaires.

Jeudi de 14h30 à 17h

COMBIEN ?

› CARTE MJC + 20 € pour l'année.

QUI ?

OÙ ? QUAND ?

**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



Lézignan-Corbières
mjc
Maison des Jeunes et de la Culture
Centre International de Jeunes

POTERIE / MODELAGE

En partenariat avec l'Atelier d'Art "L'allure en pot"

Qui ?

Pour enfants à partir de 3 ans, adolescents et adultes.

Où ? QUAND ?

A partir du Lundi 14 Septembre 2009, dans la salle de poterie de la MJC (niveau -1).
Pas d'activité pendant les vacances scolaires.

Lundi de 14h à 17h > Poterie Adultes

Mercredi de 10h à 11h > Baby Modelage (3-5 ans) > Groupe 1 > 7 places

Mercredi de 11h à 12h > Baby Modelage (3-5 ans) > Groupe 2 > 7 places

Mercredi de 14h à 15h30 > Poterie enfants (6-10 ans) > 12 places

Mercredi de 15h30 à 17h > Poterie adolescents (11 ans et +) > 12 places

Combien ?

> Baby Modelage (3-5 ans)

CARTE MJC + 95 €

> Poterie enfants et adolescents (6-17 ans)

CARTE MJC + 190 €

> Poterie adultes (à partir de 18 ans)

CARTE MJC + 190 €

NB : Le tarif comprend les cours et les fours. La terre et les émaux sont en supplément ou à apporter pour les + de 18 ans et compris pour les 3-17 ans.



Objectif : Utiliser et développer la richesse de l'imaginaire de l'enfant et de l'adulte en y amenant une certaine technicité est l'essentiel de la démarche. Chaque élève est accueilli dans l'atelier pour passer un moment de détente : rencontre, partage, épanouissement, équilibre dans le respect des autres. La terre rassemble les enfants et leur donne l'occasion de mieux se connaître au travers de leurs réalisations. En fin d'année les œuvres réalisées par les adhérents sont présentées lors de la multi-exposition.

Responsable :
Pauline PAILLY



**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**



Atelier adultes "L'art Scénique" :
Acquisition de la technique de base du jeu théâtral et préparation d'un spectacle joué en fin d'année.

Atelier enfants et adolescents :
débutants ou confirmés, les ateliers théâtres vous proposent une découverte ludique du travail du jeune comédien, de l'écriture, du jeu théâtral et de la dynamique de groupe. Initiez-vous à l'improvisation, goûtez à la création et faites vos premiers pas sur la scène face au public.

THÉÂTRE

Clubs affiliés à la Fédération Nationale des Compagnies de Théâtre Amateur

Atelier enfants et adolescents > enfants et ados à partir de 7 ans.
Atelier adultes "L'art Scénique" > adultes à partir de 18 ans.

Les ateliers se déroulent dans la salle de spectacle Jo Teulon de la MJC; seul l'Atelier enfants et ados ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Atelier enfants et adolescents
à partir du Mercredi 23 Septembre 2009
Mercredi de 14h à 15h30 > 7-9 ans
Mercredi de 16h à 17h30 > 10-13 ans
Mercredi de 18h à 19h30 > 14 ans et + (sous réserve)

Atelier adultes "L'art Scénique"
à partir du Jeudi 17 Septembre 2009
Jeudi de 21h à 22h30



Atelier enfants et adolescents >
Maidier CAZAURANG
maidermai@yahoo.fr
Atelier adultes "L'art Scénique" >
Alain QUINTANE



Atelier enfants et adolescents
> CARTE MJC + 150 €
Atelier adultes "L'art Scénique"
> CARTE MJC + 30 €



**CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE**

THÉÂTRE

Compagnie du Tilleul

Qui?

De 9 à plus de 77 ans selon les besoins de la pièce. Pas de groupe d'âge.

Où? QUAND?

Les premières lectures à la MJC, de préférence dans la salle de spectacle à partir de la deuxième quinzaine du mois de Septembre. Ensuite au Palais des Fêtes de Lézignan où sont fabriqués les décors. L'activité, suivant la disponibilité des comédiens, continue pendant la période des vacances scolaires.

Combien?

> CARTE MJC + 15 €



Représentations publiques de pièces de Théâtre du répertoire avec construction de décors importants (coiffures, maquillages, costumes...).

Responsable :

Roger FABRY

roger.fabry@wanadoo.fr



CRÉATION
EXPRESSION
CULTURE

MULTIMÉDIA EDUCATION



NOUVEAU

ANGLAIS

Qui?

Pour enfants à partir de 3 ans, adolescents et adultes.

Où? QUAND?

A partir du Lundi 14 Septembre 2009. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Lundi de 18h30 à 20h > Adultes débutants
Mardi de 18h30 à 20h > Adultes moyens
Mercredi de 9h30 à 10h30 > Enfants 3-4 ans
Mercredi de 10h30 à 11h30 > Enfants 4-5 ans
Mercredi de 11h30 à 12h30 > Enfants 5-6 ans
Mercredi de 13h30 à 14h30 > Enfants 7-8 ans
Mercredi de 14h30 à 15h30 > Enfants 9-10 ans
Mercredi de 15h30 à 16h30 > Adolescents 11-12 ans
Mercredi de 16h30 à 17h30 > Adolescents 13-15 ans

Enfants 3-10 ans > CARTE MJC + 135 €
Adolescents 11-15 ans > CARTE MJC + 150 €

Adultes > CARTE MJC + 175 €
Etudiants et demandeurs d'emploi
> CARTE MJC + 150 €

COMBIEN?



**MULTIMÉDIA
EDUCATION**



L'activité propose des ateliers d'anglais pour enfants et adolescents fondés sur une approche ludique. Jeux, chansons, multimédia, les supports pédagogiques sont variés pour permettre l'apprentissage du vocabulaire et d'expressions adaptées à l'enfant ou réviser les notions du programme scolaire sous un angle différent. Pour les adultes qui souhaitent s'initier, se remettre à niveau, renforcer leurs compétences en anglais général ou des affaires, des ateliers sont proposés en fonction des besoins et des niveaux.

Responsable :

Fabienne DOSSIER

fabiennessier@hotmail.fr



COUP DE POUCE

Pour les élèves du CP à la 3ème (primaire, collège).

Le soir après l'école, la MJC propose un soutien scolaire dispensé par des enseignants bénévoles retraités ou en activité. Cette aide aux devoirs est ouverte aux écoliers et collégiens. Plusieurs matières sont proposées (math, français, physique chimie, anglais, allemand...).

Responsables :

Dominique MANESSI
Marie-Claude DE MARCILLAC
Robert BAYLE
Marie Thérèse TOULOUZE

A partir du Lundi 29 Septembre 2009. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

> Du Lundi au Vendredi entre 17h30 et 18h30

Les groupes sont constitués en fonction des âges, des effectifs et des matières en début d'année.

COMBIEN ?

> CARTE MJC + 60 € pour l'année.

Qui ?

Où ? QUAND ?



**MULTIMÉDIA
EDUCATION**

Lézignan-Corbières
mjc
Maison des Jeunes et de la Culture
Centre International de Jeunes

INFORMATIQUE

Qui?

Tout public à partir de 16 ans, s'adresse aux débutants.

Où? QUAND?

D'Octobre à fin Mai (sauf période de vacances scolaires), à l'Espace Multimédia de la MJC (1er étage). La MJC propose trois modules informatiques, chaque module comprend cinq séances de 1h30 (soit 7h30 par module) :

Jeudi de 10h à 11h30 ou de 17h à 18h30 > Découverte informatique

Vendredi de 10h à 11h30 > Découverte internet, navigation et messagerie

Jeudi de 10h à 11h30 ou de 17h à 18h30 > Initiation au traitement de texte

Le planning détaillé des initiations est disponible à la MJC.

Combien?

Le module > CARTE MJC + 45 € le module
Pack découverte (les 3 modules) > CARTE MJC + 120 €
(à souscrire à l'inscription uniquement).

NB : Vous disposez ensuite d'un mois d'accès libre à la salle multimédia de la MJC avec accompagnement d'un animateur.



Apprenez les bases de l'informatique pour mieux comprendre le fonctionnement de votre ordinateur, bien l'entretenir, maîtriser le traitement de texte et utiliser de façon optimum et prudente internet pour vous informer et communiquer.

Responsable :
Michel LAURENT



**MULTIMÉDIA
ÉDUCATION**



Venez consulter librement Internet sur l'un des 10 postes mis à disposition et sous la surveillance des animateurs de l'Espace Multimédia. Vous profitez ainsi de notre matériel et d'une connexion haut débit mise à votre disposition.

Responsables :
Michel LAURENT
Pascaline COLIN

INTERNET

Consultation en accès-libre

Ouvert à tous, adhérent ou non, pas de limitation d'âge.

Ouvert toute l'année sauf au mois d'Août; pendant les vacances scolaires les horaires sont modifiés.

Se renseigner auprès des animateurs et à l'accueil de la MJC.

- > Mercredi de 18h30 à 20h
- > Jeudi de 14h à 17h
- > Vendredi de 14h à 17h
- > Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h

Les activités se déroulent à l'Espace Multimédia de la MJC (1er étage)

COMBIEN?

Adhérents > CARTE MJC + 0,5 €/heure

Non-Adhérents > 2,5 €/heure

Demandeurs d'emploi (ANPE)

> gratuit

dans le cadre de la recherche d'emploi sur présentation d'un justificatif (limité à 1h par jour)

Qui?

Où? QUAND?



**MULTIMÉDIA
ÉDUCATION**

MULTIMÉDIA

Dans le cadre du Contrat-Enfance-Jeunesse

Qui?

Pour les enfants et les adolescents de 6 à 15 ans

Où? QUAND?

A partir du Mardi 6 Octobre 2009, à l'Espace Multimédia de la MJC (1er étage). Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Mardi de 17h à 19h > 12 ans et +
Mercredi de 10h à 12h > 6-8 ans
Mercredi de 14h à 16h > 9-11 ans
Mercredi de 16h30 à 18h30 > 12 ans et +

Avec?

Pascaline COLIN

Combien?

CARTE MJC (à l'ordre de la MJC) + 30 € à l'année par chèque à l'ordre du Trésor Public.

NB : Cette activité est financée dans le cadre du contrat Enfance et Jeunesse signé entre la Ville et la CAF de l'Aude.



Cet atelier permet aux jeunes de se familiariser de façon ludique et éducative à l'outil multimédia.

Internet atouts et pièges
Découverte d'internet pour finir sur la création d'un blog ou d'un site web.

Comment fait-on un film ?
Réaliser un film avec peu de moyens, c'est possible !! Il suffit d'avoir un peu d'imagination...

Image et mise en page
Prise de vues, retouches d'images, écriture et mise en page (réalisation d'un journal, d'un diaporama,...).

Faites du son
Découvrir l'univers du son par la création de chansons, conte, publicités audio,...



MULTIMÉDIA
EDUCATION



PHOTO NUMÉRIQUE

L'atelier photo propose une approche de l'image numérique par la prise de vues ainsi que la découverte de logiciels permettant la retouche et la gestion d'images. Avec vos propres images, créez vos albums, retravaillez ou truquez vos photos sur des logiciels performants et gratuits que vous pourrez installer chez vous.

Le club rencontre photo numérique vous invite à partager, échanger les pratiques de chacun, aborder des thèmes divers (blog, retouches avancées ...) participer à des balades photographiques.

Responsable :
Michel LAURENT

Pour les adolescents à partir de 16 ans et adultes. Cet atelier s'adresse aux personnes ayant les connaissances de base de l'ordinateur.

Qui ?

A partir du Vendredi 18 Septembre 2009, à l'Espace Multimédia de la MJC (1er étage). Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Où ? QUAND ?

Vendredi de 17h à 18h30 > Atelier retouche photo > 6 places
Samedi de 10h à 12h > Club rencontre photo numérique > 6 places

Combien ?

Atelier retouche photo + Club rencontre photo numérique
> CARTE MJC + 110 € pour l'année



WEB TV

Qui?

Pour les adolescents à partir de 16 ans et adultes.

Où? QUAND?

Se renseigner auprès des animateurs multimédia pour les dates des réunions et l'inscription au planning.



MULTIMÉDIA
ÉDUCATION



TVLEZIGNAN.com, une télévision dont vous êtes les réalisateurs.

Nous recherchons des volontaires qui pourront nous accompagner dans cette aventure par le choix, la réalisation et le montage de reportages locaux.

Nous mettrons à votre disposition, après une initiation au perfectionnement à la prise de vue et au montage, tous nos équipements.

Responsables :
Michel LAURENT
Pascaline COLIN

STAGES

NOUVEAU

Grande nouveauté cette année, la MJC de Lézignan-Corbières proposera des stages thématiques tous les mois pour découvrir des activités inédites ... Ces stages seront encadrés par des professionnels reconnus. Le paiement doit être effectué à la réservation au secrétariat de la MJC (encaissé après le stage). Les inscriptions seront prises jusqu'à 10 jours précédant le stage. 10 inscrits minimum. Pour les non adhérents, une carte « Spéciale stage » à 10€ /stage est obligatoire.

STAGES

DESSINER ET SCULPTER

Les Dimanches 18 et 25 Octobre 9h/12h

Dessiner un modèle et le sculpter ensuite dans la terre, tel est le programme de ce stage thématique.

40 €/séance, 60 € les deux séances



MOSAÏQUE

Découverte de la mosaïque

Les Samedis 14 et 21 Novembre 9h/12h

Vous aimeriez vous initier à l'art de la mosaïque? La MJC propose des stages dont l'objectif est de permettre à tous, petits et grands, d'acquérir les techniques nécessaires à la création et la réalisation d'une œuvre.

40 €/séance, 60 € les deux séances



« RENCONTRES » THÉÂTRE

Théâtre pour adultes

Dimanche 22 Novembre 10h/17h

Parce qu'elle est le premier pas vers l'autre, vers l'amitié, la haine ou l'amour, parce qu'elle peut être drôle, inattendue, heureuse, incongrue, étrange ou fabuleuse, la rencontre se conjugue au théâtre depuis tous temps à tous les modes.



Le temps d'un weekend, venez partager dans une ambiance sympa, le plaisir d'être sur scène et explorons ensemble ce thème, sans prétention, sans autre objectif que de «jouer» avec nos voix, nos regards, nos corps, nos émotions et nos idées autour de saynètes du répertoire et d'improvisations.

40 € le stage, repas fourni

ART FLORAL

Décor de table de Noël

Les Samedis 12 et 19 Décembre 9h/12h

Ce stage permettra de créer des compositions florales dans des vases, des bols ou des paniers, de créer des bouquets ou créer des compositions florales à l'aide de fleurs, de feuilles, de fines herbes, d'herbes décoratives ou d'autres matériaux botaniques.

40 €/séance, 60 € les deux séances



ENCADREMENT

Initiation à l'encadrement

Les Samedis 13 et 20 Janvier 9h/12h

Vous disposez de documents, de gravures ou de photographies auxquels vous tenez particulièrement. Le meilleur moyen de les mettre en valeur est de les encadrer! Ce stage va vous permettre d'aborder les techniques d'encadrement et vous guidera dans le choix du matériel et des matériaux à utiliser.

40 €/séance, 60 € les deux séances



STAGES

THÉÂTRE D'IMPRO

Samedi 13 Février 15h/18h

Dimanche 14 Février 9h/12h & 14h/17h

Vous avez découvert l'improvisation en assistant à un match d'impro et vous voulez tenter l'expérience, vous avez entendu parler d'une forme de théâtre qui ne nécessite pas d'apprendre son texte, vous êtes tenté par une activité collective basée sur la confiance et la communication, ... ce stage est fait pour vous!

Nul besoin d'avoir déjà pratiqué le théâtre ou l'improvisation, ni même de savoir ce que c'est, nous sommes là pour vous faire découvrir les valeurs et techniques de l'improvisation. *60 € le stage*

SALSA

Samedi 21 Mars 15h/18h

Dimanche 22 Mars 9h/12h & 14h/17h

La salsa désigne à la fois une danse et un genre musical latino américain. La salsa est une danse improvisée, qui se danse en couple, en deux fois quatre temps. Danse majoritairement populaire et apprise dans la rue, elle s'académise à grande vitesse depuis 1996. On distingue 4 styles principaux : salsa cubaine, portoricaine, colombienne et américaine. Ce stage d'initiation le temps d'un week-end s'adresse aux débutants.

60 € le stage, réduction de 20 € pour les couples



COUNTRY

Samedi 3 Avril 15h/18h

Dimanche 4 Avril 9h/12h & 14h/17h

Que vous soyez novice ou danseur confirmé, nous vous proposons un week-end sous le signe de la country et de la danse en ligne dans une atmosphère de fête et de grande convivialité.

60 € le stage, réduction de 20 € pour les couples

FLAMENCO

Samedi 8 Mai 15h/18h

Dimanche 9 Mai 9h/12h & 14h/17h

Découvrir le Flamenco Pur et se faire plaisir à le Danser et le Jouer!

La rythmique, la technique, l'interprétation, les styles... Dans ce stage de 9 heures accompagnées par guitare et chant, l'art flamenco c'est une autre façon de respirer.

60 € le stage, réduction de 20 € pour les couples

MUSIQUE & DANSE IMPRO

Samedi 5 Juin 10h/13h & 14h30/17h30

Dimanche 6 Juin 10h/13h & 14h30/17h30

Nous proposons, sous la forme d'un stage d'un week-end, une exploration du lien Musique / Danse / Improvisation, sollicitant à la fois réflexion et pratique, et se concentrant sur l'énergie, l'espace, l'écoute. *50 € le stage*





13/17 ANS

SÉJOUR DÉCOUVERTE DE PARIS

Du 19 au 23 Décembre 2009

Les jeunes découvriront la capitale (visite du Louvres, Tour Eiffel, Champs Elysées, Cité des Sciences et de l'Industrie, Roland Garros et Stade de France, Disneyland Paris, ...).
Bons CAF acceptés pour ce séjour.

SÉJOUR SKI À COURCHEVEL

Du Dimanche 21 au Dimanche 28 Mars 2010

Les 3 Vallées, c'est 600km de pistes accessibles à tous les niveaux. Sur les 330 pistes que compte le domaine, 13% sont des pistes vertes, 39% des bleues, 38% des rouges, et 10% des noires, soit pratiquement la moitié de pistes faciles et la moitié de pistes experts.

Le domaine skiable est aussi bien conçu pour les débutants et les enfants que pour les skieurs chevronnés. Hébergement en pension complète en chambres de 2.

ADULTES



10/15 ANS

SÉJOUR SPORTIF ET CULTUREL À LAUTERBACH

Du Lundi 19 au Dimanche 25 Avril 2010

Stage sportif (natation, tennis de table, basket, ...) à Lauterbach notre Ville jumelle. Visite de la Ville, visite de Frankfort, visite de point alpha, activités de détente et de loisirs (piscine ludique de Lauterbach, ...).



*Plus de détails sur nos séjours (programmes détaillés, tarifs, ...)
sur le site internet de la MJC www.mjc-lezignan-corbieres.com*

WEEK-END À PORT AVENTURA

Samedi 3 et Dimanche 4 Juillet 2010

Partez avec la MJC à l'assaut du plus grand Parc d'attractions du sud de l'Europe à Salou, sur la Costa Daurada à 1 heure de Barcelone. Découvrez attractions et spectacles des cinq mondes de Port Aventura Park (Chine, Méditerranée, Far West, Mexique et Polynésie) et détendez-vous au Costa Caraïbe, le deuxième parc avec piscines et toboggans. Le groupe sera logé dans un hôtel de Salou et le déplacement se fera en bus grand tourisme.

FAMILLES



13/17 ANS

SÉJOUR ITINÉRANT EN VÉLO « CANAL DU MIDI »

Lézignan > Marseillan Plage / Du Lundi 19 au Samedi 24 Juillet 2010

Après avoir proposé l'été dernier Lézignan/Toulouse en longeant le Canal du Midi, la MJC renouvelle l'opération dans le sens inverse jusqu'aux plages de la Méditerranée. Pendant 6 jours les jeunes vont visiter et participer à des activités sportives et de détente à Narbonne, à Béziers, à Agde, à Marseillan avant de se poser à Sète pour profiter des activités autour de la plage. Places limitées à 15. Bons CAF et chèques vacances acceptés.

SÉJOUR MER À LA GRANDE-MOTTE

Samedi 21 au 28 Août 2010

La MJC de Lézignan propose avec la CAF de l'Aude l'organisation d'un séjour en famille. Tout est pensé dans le but de faire de vos vacances un moment inoubliable. Alors rejoignez-nous et bonnes vacances en famille !

Le séjour (en pension complète) se déroulera à LA GRANDE MOTTE (Village Vacances Les Cyclades).

La CAF financera à hauteur de 90 % le coût du séjour par personne (selon quotient familial).

Les 10% restant à charge de la famille peuvent être épargnés et des facilités de paiement sont octroyées par la MJC. Le village vacances et la MJC proposeront une multitude d'animations.

FAMILLES



Lézignan-Cerblères
mjc
Maison des Jeunes et de la Culture
Centre d'animation de l'agde

La MJC propose une programmation d'événements culturels ou d'animations, vous trouverez plus d'informations pour chaque animation en consultant le site internet ou les programmes spécifiques que nous éditerons. Notez que ces dates sont susceptibles d'être modifiées en cours d'année.

OCTOBRE 2009

La MJC recherche des bénévoles passionnés par la technique son et lumière. Vous êtes disponible et avez envie de vous investir, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous proposerons une formation et vous pourrez contribuer à la réussite de nos projets culturels.

"4 LETTRES DE MON MOULIN"

Samedi 10 à 20h45 & Dimanche 11 Octobre 2009 à 17h / Salle de spectacle de la MJC

Théâtre à la MJC > par l'atelier de l'Art Scénique, d'après l'œuvre d'Alphonse Daudet.

Entrée 3 € / Gratuit jusqu'à 12 ans



SALLE DE SPECTACLE
MJC

"IN VINO VERITAS"

Vendredi 23 Octobre 2009

Comme de tradition, la Ville et la MJC fêtent l'arrivée du vin nouveau et proposent une soirée cabaret arrosée de primeur.

Cette année c'est le lézignanais Hervé Tirefort, artisan de la chanson non conventionnelle, qui proposera son spectacle. Un cabaret chanson sur le thème du vin, par un échansonnier élevé en fût de scène dans les plus grands caveaux de la république. Chansons cuisinées au piano, poèmes mis en musique, imitations, bons mots émaillent ce spectacle fantaisiste et tous publics.

Entrée libre (réservations tables conseillées à la MJC)

JOURNÉE "1, 2, DROITS"

Samedi 31 Octobre 2009, à FABREZAN (foyer/ salle polyvalente/ salle des fetes/ Esplanade de la Gare)

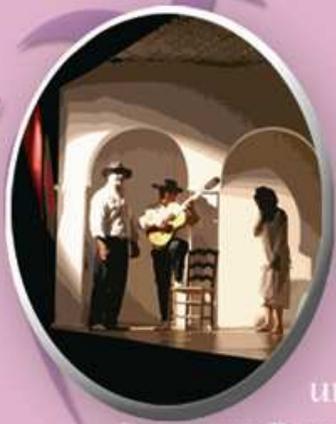
A l'occasion des 20 ans de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant, la MJC coordonne avec l'association LUDULE la manifestation «1, 2, droits». Cette manifestation d'envergure intercommunale fédère tous les partenaires qui œuvrent pour la jeunesse (mairie, établissements scolaires, centres de loisirs, crèches, médiathèques, les 9 MJC de la CCRL, planning familial, Petit à Petit, Pays Corbières Minervois, ...).

Au programme tout au long de la journée : exposition, stands, prévention, conférences, débats, spectacles, ateliers, initiations, ...

Entrée libre



NOVEMBRE 2009



**PALAIS DES FÊTES
LÉZIGNAN**

« LA MAISON DE BERNARDA ALBA »

Vendredi 6 & Samedi 7 à 20h45, Dimanche 8 Novembre 2009 à 17h

Spectacle de théâtre d'après l'œuvre de Federico Garcia Lorca, mise en scène par Roger FABRY.

Drame en trois actes dénonçant la société traditionaliste espagnole. Les personnages sont uniquement des femmes, enfermées dans leur maison suite au décès de leur père ou de leur mari.

La veuve Bernarda oblige ses filles à rester cloîtrées afin de respecter le veuvage et le respect dû à leur père ...

Entrée 8€/5€ pour les adhérents

BOURSE AUX JOUETS ET AUX JEUX

Dimanche 22 Novembre 2009

Palais des fêtes de Lézignan

Réservation des emplacements à la MJC/Tarif: 5€ les 3 mètres

40 ANS DE LA FÉDÉRATION RÉGIONALE DES MJC

Samedi 28 Novembre 2009

Au Palais du Travail de Narbonne

La MJC de Lézignan participera aux 40 ans de notre fédération en proposant spectacles et stands.

Entrée libre l'après midi

DÉCEMBRE 2009

« BALLOTTAGE »

Mercredi 16 Décembre à partir de 15h, au Palais des Fêtes ou à la salle Pelloutier

SPECTACLE par les Jibuls : A la poursuite d'une mystérieuse balle rose, deux clowns se lancent dans un tour du monde comique et poétique. Jonglage périlleux, illusions lumineuses, péripéties en tout genre, disputes sans paroles... Un spectacle dans la veine du nouveau cirque où deux artistes mélangent leurs pinceaux pour 47mn de poésie et de rêve.

Arbre de Noël de la MJC (goûter, spectacle)



JANVIER 2010

VEUX DE LA MJC

Samedi 9 Janvier 2010

LOTO MJC

Samedi 30 Janvier 2010



65^{ÈME} A.G. DE LA MJC

Samedi 6 Février à 16h45

Suivie d'un buffet (participation 5 € / adhérents) et du spectacle :

« BRÈVES DE COMPTOIR »

à 21h / Palais des fêtes de Lézignan

Spectacle de Jean-Marie Gourio par la TRIPE DU BŒUF

Dans les cafés, bistrotts, troquets... de France et de Navarre, de la ville à la campagne... des dialogues, des formules prononcées par des milliers de clients. Des phrases réellement entendues par l'auteur. Des perles de culture du zinc qui, rassemblées et mises en images, nous donnent un spectacle drôle, cru et cocasse. Dans ce théâtre-là, tous les personnages nous sont connus, le tout à la sauce Tripe du Bœuf.

Gratuit pour les adhérents ayant participé à l'AG, 5 € pour les autres



RENCONTRES MUSIQUES ACTUELLES « REMUS »

Dimanche 7 Février à partir de 14h
Espace Culturel des Corbières de Ferrals

organisées par la CCRL,

avec la participation de la MJC.

Expositions avec Zarno / Concerts avec "Bob's not dead", "Zob", "Maniacx" (slam/hip hop/ rock).

MARS 2010

BATTLE HIP HOP

Samedi 13 Mars 2010 / MJC

Danse de rue (figures acrobatiques, danse debout, Freestyle, ...) le tout animé par un DJ'S. *Entrée 5 €*



AVRIL 2010

SOIRÉE COUNTRY

Samedi 10 Avril 2010

Palais des fêtes ou MJC

avec repas spectacle Texmex et la participation des clubs de country du département.



« CLAY CORBIÈRES CREATIVE 2010 »

Du 18 au 21 Mars 2010 / MJC

Il s'agit d'un stage international de formation à la pratique de la pâte polymère. Cette pâte est utilisée pour la fabrication de petits objets décoratifs (perles de collier, de bracelet, broches...), de figurines...

Ce stage va accueillir six professeurs de stature internationale qui vont dispenser des ateliers à une centaine de participants venus des quatre coins de la planète dans notre Ville. Exposition - vente des œuvres réalisées par les professeurs ouverte au grand public. *Entrée libre*

MAI 2010

EXPOSCIENCES RÉGIONALE EINSTEIN

Du Mercredi 5 au Vendredi 7 Mai 2010

La MJC et la ville accueillent à nouveau l'exposciences régionale Einstein. Cet évènement reçoit les projets scientifiques d'une cinquantaine de classes et structures de loisirs de la région présentés par les jeunes eux-mêmes sur des stands. Au programme : ateliers scientifiques, spectacles, conférences, bar des sciences, défis scientifiques, planétarium, ...

Entrée libre au Palais des Fêtes, à la MJC et au Centre Ville



PROMAUDE

Du Vendredi 21 au Lundi 24 Mai 2010

La MJC est à PROMAUDE et proposera des animations sportives gratuites sur son espace « SPORT-SANTÉ ».



Devant la multitude d'animations, un agenda spécifique est à retirer fin Mai et regroupe toutes les informations des spectacles de nos clubs (dates, tarifs, ...)

JUIN 2010

MULTI-EXPOSITION

Les adhérents exposent les travaux réalisés dans les clubs (dessin, peinture, photo, poterie, patchwork, point de croix, ...).



TOUS EN SCÈNE

Les clubs d'activités culturelles présentent leurs spectacles de fin d'année (théâtre, danse, chant, cirque, musique, ...).

JUILLET 2010

THÉÂTRE

La compagnie du Tilleul, troupe de théâtre amateur, présentera son spectacle 2010 dans le cadre de sa tournée d'été dans différents villages et lieux en plein air exceptionnels ...

Consultez le site internet de la MJC pour avoir les informations précises.
www.mjc-lezignan-corbieres.com

AOÛT 2010

VIDE GRENIER DES FÊTES

Dimanche 8 Août 2010 / jardin public

Réservations des emplacements à la MJC à partir d'avril.



MJC Lézignan-Corbières

Maison des Jeunes et de la Culture - Centre International de Séjour

25, rue Marat - B.P. 26 - 11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES

Tel. 04 68 27 03 34 - Fax : 04 68 27 85 01 - E-mail : mjc.lezignan.corbieres@wanadoo.fr



Horaires d'ouverture au public :

- > Du lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h
- > Le samedi de 9h à 12h (fermée le samedi pendant les vacances)



Retrouvez tous les renseignements sur la MJC, les infos, les animations, l'histoire, le fonctionnement, etc... sur www.mjc-lezignan-corbieres.com



MINISTÈRE
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS
ET DE LA
VIE ASSOCIATIVE



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 de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative.