

Les rendez-vous

de la MJC

Mai - Août 2017

21



ÉVÈNEMENTS
STAGES
SORTIES



Lézignan-Corbières





Les événements

• Vendredi 5 Mai

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Une multitude de jeux de société pour tous.

Par la Ludothèque LUDULE, de 18h à 22h à la MJC

Entrée libre et gratuite

• Samedi 17 Juin

LÉZ'ARTS EN FÊTE

Grande fête de fin d'année des clubs de la MJC. Spectacles, concerts, ateliers gratuits, démonstrations, expos, jeux ... retrouvez le programme complet début Juin à la MJC et sur notre site internet.

De midi à minuit, MJC & Jardin Public, entrée libre

• Samedi 24 & dimanche 25 Juin

GALA DE DANSE

Les clubs danse moderne et d'expression, classique et hip-hop se regroupent pour vous présenter le travail de l'année.

À 20h30 le samedi et à 15h le dimanche, au Palais

des Fêtes, 5 € adhérents / 7 € non-adhérents

Réservation conseillée



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

• Samedi 1^{er} Juillet

THÉÂTRE « LE PETIT PRINCE »

Théâtre par la Compagnie du Tilleul. Mise en scène par Roger FABRY.

Ce conte universel d'Antoine DE SAINT-EXUPÉRY sera complété d'un quintette classique à cordes et illustré (en projection) par les aquarelles de l'auteur qui sont au coeur de la fable et en sont « la parabole qui met à jour la fracture entre le monde des enfants et celui des adultes, entre la vérité et le mensonge, entre l'essentiel et le contingent ».

À Roubia

Renseignements auprès de la MJC de Roubia

• Dimanche 30 Juillet

VIDE-GRENIER

Venez nombreux au traditionnel vide-grenier de l'été de la MJC.

Réservation des emplacements à l'accueil de la MJC, 10 € pour les 3 mètres.

De 8h à 18h, au Jardin Public, entrée libre



Lez'Arts

en fête 2017

Observez, écoutez,
découvrez, pratiquez.



LÉZIGNAN
CORBIÈRES

17 JUIN 2017

midi
-
minuit



**ZUMBA KID'S - CHANT - CHORALE - PIANO
- GUITARE - PHOTOGRAPHIE - ART FLORAL
- DANSE AFRICAINE - PATCHWORK - MOSAÏQUE -
BRODERIE - POTERIE - DESSIN - GYM - THÉÂTRE -
PETITS DÉBROUILLARDS - MULTIMÉDIA - HIP HOP
- ATELIER D'ÉCRITURE - DANSE DE SALON -
DANSE MODERNE - ALSH LA LAUSETA - SALSA ...**



**OUVERT À TOUS DE 12H À MINUIT / RESTAURATION SUR PLACE
+ DE 10 SPECTACLES ET ATELIERS GRATUITS / 4 CONCERTS**

JARDIN PUBLIC & MJC LÉZIGNAN

INFOS > MJC DE LÉZIGNAN-CORBIÈRES 25, RUE MARAT OU PAR TÉL. 04 68 27 03 34

RETROUVEZ LE PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR LE SITE INTERNET

Les stages

La MJC de Lézignan-Corbières propose des stages thématiques tous les mois pour découvrir des pratiques inédites ... Ces stages sont encadrés par des professionnels reconnus.
Le paiement doit être effectué à la réservation au secrétariat de la MJC (encaissé après le stage). Pour les non-adhérents, la majoration du coût par stage correspond à l'assurance.

• Samedi 20 Mai de 14h à 16h

SALSA CUBAINE EN COUPLE

Découverte de nouvelles figures et de nouveaux pas.

Adultes

10 € adhérents / 15 € non-adh.

• Samedi 20 Mai de 9h à 12h

MON PREMIER BIJOU EN FIMO

Entrez dans l'Univers du « fait-main » !

Découverte de la pâte polymère structurée ou « Fimo » avec création de bijoux. Vous repartirez avec votre parure : collier, bracelet et boucles d'oreille.

Ados à partir de 12 ans et adultes

20 € adhérents / 30 € non-adh.

• Samedi 20 Mai de 9h à 12h

ATELIER FLORAL >

BOUQUET CARRÉ CENTRE TABLE

Donnez une touche personnelle à votre intérieur par le jeu des couleurs, des formes et des senteurs. Une fois les techniques maîtrisées, vous mariez les espèces pour créer de magnifiques compositions.

Ados à partir de 15 ans et adultes

30 € adhérents / 40 € non-adh.

• Samedi 3 Juin de 14h à 16h30

INFORMATIQUE > LOGICIELS

LIBRES ET GRATUITS

Principes du Libre et Gratuit. Recherche & compréhension du contenu. Installation, utilisation et exercices avec Libre Office.

Adultes

8 € adhérents / 18 € non-adh.

• Samedi 10 Juin de 9h à 12h

JE FABRIQUE MON ATTRAPE-RÊVE

Connaissez-vous la légende des capteurs de rêves ? Les Amérindiens accrochent ces jolis objets à leur fenêtre pour empêcher les mauvais rêves d'entrer. Je vous propose de fabriquer le vôtre avec des laines, perles, tissus, rubans, dentelles et plumes.

Ados à partir de 12 ans et adultes

20 € adhérents / 30 € non-adh.

• Samedi 10 Juin de 14h à 16h

SALSA CUBAINE EN COUPLE

Découverte de nouvelles figures et de nouveaux pas.

Adultes

10 € adhérents / 15 € non-adh.

• Samedi 17 Juin de 9h à 12h

ATELIER FLORAL >

BOUQUET ROND MARIÉE

Donnez une touche personnelle à votre intérieur par le jeu des couleurs, des formes et des senteurs. Une fois les techniques maîtrisées, vous mariez les espèces pour créer de magnifiques compositions.

Ados à partir de 15 ans et adultes

30 € adhérents / 40 € non-adh.



• Mercredi 5 & jeudi 6 Juillet
de 14h à 17h

DÉCOUVERTE THÉÂTRE AMATEUR

1^{ère} demi-journée : diction, gestion du stress, exercices ; 2^{ème} demi-journée : mise en scène de Saynètes.

Ados à partir de 13 ans et adultes

5 € adhérents / 10 € non-adh.

• Lundi 10, mardi 11 & mercredi 12
Juillet de 10h à 13h

DESSIN / PEINTURE > L'EAU DANS TOUS SES ÉTATS

Nous verrons comment représenter l'eau (reflets, transparence ...) et ses dérivés : la neige, la glace, les fluides (brumes et brouillards) en dessin et en peinture.

Ados et adultes

Les 3 journées >> 40 € adhérents / 50 € non-adh.

• Mardi 11 Juillet de 20h15 à 22h15

BACHATA

Initiation à la Bachata, danse de la République Dominicaine. Pas de base et rythme. Pour débutants.

Adultes

10 € adhérents / 15 € non-adh.

• Mercredi 19 & jeudi 20 Juillet
de 14h à 17h

DÉCOUVERTE THÉÂTRE AMATEUR

1^{ère} demi-journée : diction, gestion du stress, exercices ; 2^{ème} demi-journée : mise en scène de Saynètes.

Ados à partir de 13 ans et adultes

5 € adhérents / 10 € non-adh.

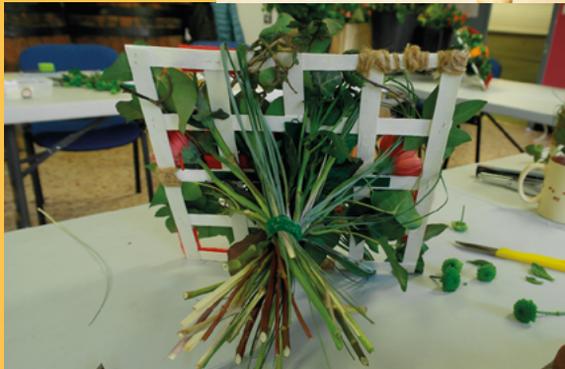
• Lundi 24, mardi 25 & mercredi 26
Juillet de 10h à 13h

PEINDRE À LA MANIÈRE DE ... FRIDA KAHLO

Anticonformiste et féministe, Frida KAHLO allie couleurs traditionnelles mexicaines, surréalisme et symbolisme pour décrire son pays, son rapport au corps et ses autoporraits.

Ados et adultes

Les 3 journées >> 40 € adhérents / 50 € non-adh.



Les sorties

DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

• Dimanche 14 Mai

BÉZIERS & VALRAS PLAGE

Béziers et le site des Orpellières à Valras Plage.

• Vendredi 16 Juin

COLLIOURE

Chemin du Fauvisme, anchois, château, petit train ...



• Dimanche 2 Juillet

MIREPOIX & ENVIRONS

RANDO MONTAGNE

• Dimanche 21 Mai

VALLÉE DU CAILLAN

Départ 7h30.

Dénivelé-880m / temps de marche-6h (15km)

• Week-end 3 & 4 Juin

ETANGS D'EN BEYS

Départ 6h30 le samedi.

Depuis les Bouillouses.

Dénivelés-600m et 500m / temps de marche-6h et 6h / Inscription avant le 14/05

• Dimanche 18 Juin

ROUTE DE FER DE LA PINOUSE (P.O.)

Départ 9h.

Dénivelé-760m / temps de marche-5h (11km)

• Week-end 1^{er} & 2 Juillet

LE CANIGOU

Départ 14h le samedi.

Dénivelé-1100m / temps de marche-7h / Inscription avant le 04/06

• 14, 15 & 16 Juillet

LE RULHE

Départ 6h le vendredi. En boucle, l'Hospitalet, Jucla, refuge du Rulhe, étangs de Fontargente.

Dénivelés & temps de marche-vendredi 14km +1200m -1300m - samedi 9km +500m -500m -

dimanche 13km +500m -1400m / Inscription avant le 03/06

• Week-end 29 & 30 Juillet

LE TARBESOU (ARIÈGE)

Départ 14h le samedi.

Bivouac, auberge Espagnole.

Dénivelé-900m / temps de marche-6h

• Du 2 au 8 Août

SÉJOUR EN ITINÉRANCE

Infos à la MJC

• Dimanche 20 Août

MARBRE ROUGE DE SERDINYA (P.O.)

Départ 7h. Depuis Taurinya.

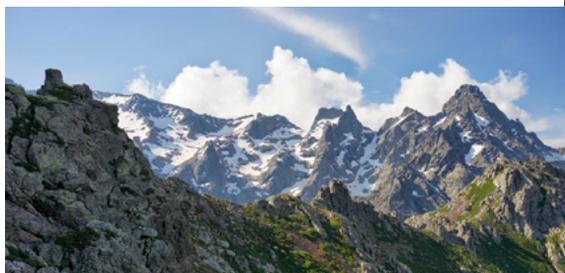
Dénivelé-900m / temps de marche-6h (17km)

• Dimanche 3 Septembre

ALBIÈRES

Départ 8h. De branche en branche.

Dénivelé-570m / temps de marche-5h





Date	Départ	Destination	Tps/km	Déniv.
Mai				
Mardi 2	9h	Digne d'Aval - Castelreing	15km	250m
	14h	Conilhac	8km	90m
Vendredi 5	14h	Rando Santé - Pinède et éoliennes	6km	non
Dimanche 7	9h	Citou - Les Soulanes	18km	700m
Lundi 8	7h45	Cuxac d'Aude (s'inscr avant le 28/4)	8km	non
Mardi 9	13h30	Capendu	9km	100m
	14h	Marcorignan	8km	50m
Vendredi 12	14h	Rando Santé - Villeroige la Crémade	6km	non
Dimanche 14	8h30	Fournès - Pic de Nore	17km	630m
Mardi 16	13h30	Aigues-Vives (34)	9km	250m
	14h	Ouveillan	8km	100m
Vendredi 19	14h	Rando Santé - Lézignan S' Paul	6km	non
Dimanche 21	8h30	Bugarach - par le Linas	10km	600m
Mardi 23	13h30	Narbonne - Forêt de Fontfroide	8km	280m
	14h	S' Jean - ND du Trou autre parcours	8km	100m
Vendredi 26	14h	R. Santé - Carcassonne Berges de l'Aude	6km	non
Dimanche 28	8h30	Floure - Les Bénitiers	16km	400m
Mardi 30	13h30	Villeroige-Termenès		
	14h	Peyriac - Le Doul	7km	120m

RANDONNÉE PÉDESTRE



Juin				
Vendredi 2	9h	R. Santé - Homps - Jouarres Ecluse	6km	non
Dimanche 4	9h	Albine - Sentier du Wibault	11km	600m
Mardi 6	9h	Montflaur - La Coque		
Vendredi 9	9h	Rando Santé - Puicheric	6km	non
Dimanche 11	9h	Caudebronde - Cabardes	16km	540m
Mardi 13	9h	Luc s/Orbieu - Roche trouée	9km	180m
Vendredi 16	9h	Rando Santé - Villesèque col de Souil	6km	non
Dimanche 18	9h	Roquefort de Sault	13km	300m
Mardi 20	9h	Gruissan Ile S' Martin	8,5km	180m
Vendredi 23	9h	Rando Santé - Lézignan - Montrabech	6km	non
Dimanche 25	8h30	Les Cammazes - Les Marmittes (81)	18km	250m
Mardi 27	9h	La Palme	9,5km	140m
Vendredi 30	9h	Rando Santé - Bizanet	6km	non

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 préalable, animées par les Lézig'zagueurs à destination des vacanciers d'ici ou touristes de passage (4240 participants depuis 2003). 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).



Juillet	Jeu	20h30	Panorama sur les feux d'artifice du Minervois
	Mardi	20h30	Mur à Abeilles & Eoliennes
	Vendredi	21h	Pinède & Terroir Viticole - D. Sendrous
	Mardi	25h	Mur à Abeilles & Eoliennes
	Vendredi	28h	Pinède & Sentier Botanique - JP Pigassou



Août	Vendredi	4h	Pinède & Terroir Viticole - D. Sendrous
		20h30	Marche solidaire (départ Espace Gibert)
	Mardi	8h	Mur à Abeilles & Eoliennes
	Vendredi	11h	Source S' Jaume
		18h	S th Suzanne - Fête des Vignerons
	Vendredi	18h	Pinède & Sentier Botanique - JP Pigassou
	Mardi	22h	Mur à Abeilles & Eoliennes
	Vendredi	25h	Forêt Méditerranéenne ONF, P. Valette



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



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

25, rue Marat - B.P. 26

11200 Lézignan-Corbères

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'Education Populaire et de la Vie Associative.

