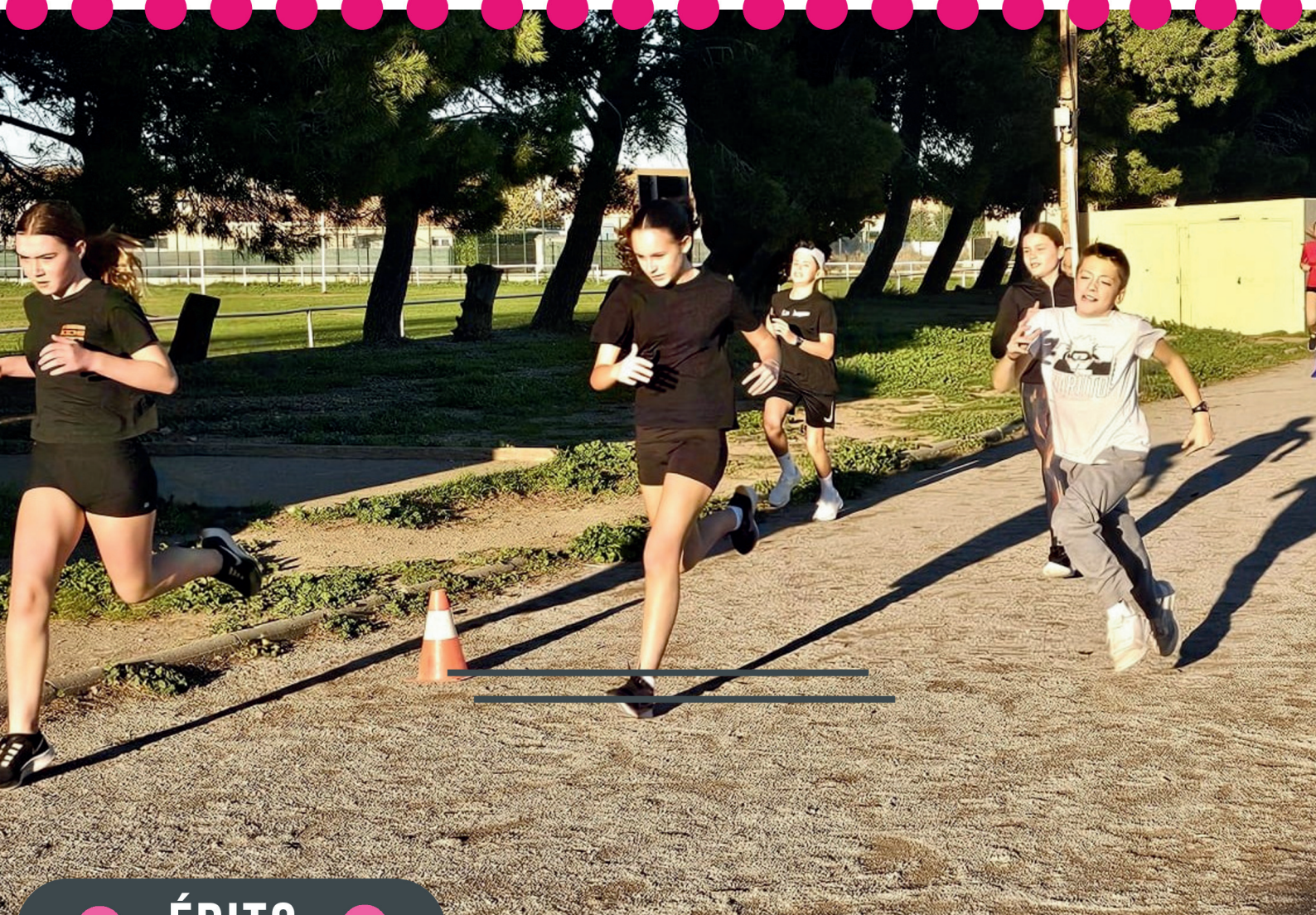




ÉDITO

La belle saison pointe son nez et quelques rayons de soleil nous invitent au potager, ou du moins, à une balade au grand air.

Cultivons aussi l'amitié de nos fidèles voisins de Lauterbach. Souhaitons encore de beaux jours à ce Jumelage, déjà si riche en rencontres!

Pour commencer notre lecture, gros plan sur Le sport aux multiples disciplines pour autant de sensations et de satisfactions : l'athlétisme. Loin des foules bruyantes massées autour du ballon rond ou ovale, nos jeunes athlètes s'exercent assidûment chaque mercredi à la Roumenguière. Une belle école de l'effort et de la camaraderie !

Gardons nos baskets et partons au bout du monde découvrir les couleurs du peuple aborigène, au son ancestral du didjeridoo...

Bonne lecture !

La MJC est soutenue par



FONJEP



agence nationale
de la cohésion
des territoires



Crédits photos > MJC Lézignan-Corbières
Rédaction-conception > les équipes de la MJC de Lézignan-Corbières
Impression 1.500 exemplaires | Diffusion numérique > 5.000 mails
(c) MAI 2025 | NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

VOTRE MJC EN ACTIONS

SPORT

Tous en piste avec l'école d'athlétisme de la MJC ...

Aujourd'hui, quand vous proposez à des jeunes de se défouler en extérieur, ils vous répondront, à une très large majorité, « Allons faire un match de football ou de rugby ».

Pourtant, toutes les personnes qui s'adonnent à un sport, voire à une activité intellectuelle, auront besoin, pour être au top, de puiser dans l'athlétisme vu qu'il présente de multiples disciplines : courir, sauter, lancer, effectuer des relais. Le couteau Suisse de l'activité physique qui fait travailler votre musculature, votre souffle, votre concentration depuis la Grèce antique.

L'athlétisme n'a pas l'aura qu'il devrait connaître : étouffé par la surreprésentation des sports collectifs dans l'ensemble des médias, peu lucratif, il ne fera pas rêver un jeune. Surtout, au même titre que le cyclisme, l'athlétisme est un sport très dur physiquement, demandant beaucoup d'abnégation.

Pourtant, une bonne vingtaine d'irréductibles petits audois, retranchés le mercredi après-midi dans le stade de la Roumenguière, s'adonne à des exercices qui sont excellents pour leur santé : courir, sauter, lancer, effectuer des relais... le tout à la baguette (au sifflet pour être précis), sous la direction de Julien et Théo, salariés de la MJC en formation, assistés par Philippe, bénévole, accro à la course à pied. En semaine, les animateurs écrivent la partition puis donnent le « LA » chaque mercredi à des jeunes qui se font un plaisir de jouer la symphonie : mélodie des pas (plus ou moins légers) touchant le sol, concert de ahanements pendant la durée de l'exercice, sourires de satisfaction au moment de la récupération : l'ode à l'effort, l'Aude aime l'effort.

On peut s'interroger sur les motivations de ces jeunes athlètes qui viennent, depuis septembre, à cette activité en délaissant, pour quelques heures, leurs autres loisirs plus en symbiose avec le monde des ados d'aujourd'hui. Bien entendu, il doit y avoir une volonté des parents de ne pas laisser leur enfant trop oisif le mercredi après-midi mais, à les côtoyer chaque semaine, Julien, Théo et Philippe sont convaincus que l'ensemble des participants aime à se retrouver autour du stade avec la même envie : retrouver les camarades.

Le leitmotiv des trois animateurs n'est pas de découvrir la perle rare qui, dans quelques années, va crever l'écran et ramener une médaille dans le département. Les objectifs sont simples :

- Donner l'envie à chaque athlète de continuer à faire du sport le plus longtemps possible. Sa pratique est aussi un remède préventif qui aide à nous garder en bonne santé physique et mentale.

- Renforcer le corps et faire travailler le cerveau par des jeux axés sur la souplesse, la vitesse, le temps de réaction mais, également, sur la réflexion, la prise de décision et, donc, le développement et l'amélioration de ses propres capacités. Toujours en quête de défis, ces jeunes sont pourtant loin de la compétition.

Malheureusement, si l'on trouve des courses populaires pour les adultes, il y a très rarement des journées découvertes pour les plus jeunes !!! Demandez à un jeune footballeur de s'entraîner sans jamais pouvoir participer à un match ; il va vite remiser les crampons. Nos athlètes en herbe font preuve d'abnégation en démontrant que l'athlétisme est une belle école de la vie, qui ne sera jamais buissonnière tant elle enrichit chaque pratiquant.



VOTRE MJC EN ACTIONS ...

JUMELAGE

Relance du Jumelage LEZIGNAN-LAUTERBACH

Grâce à la volonté de femmes et d'hommes de conviction, le jumelage entre nos deux villes a été mis en place en 1969. Redonner un nouveau souffle au jumelage, telle est l'ambition de la MJC et de nos amis allemands qui nous ont rendu visite récemment.

Né de la rencontre de deux hommes, Jean-Claude BOUYSSOU, conseiller municipal de Lézignan, et de Walter BUCHMANN, son homologue de Lauterbach, le jumelage entre les deux villes eut pour prémisses un échange économique. Cette rencontre fut organisée en novembre 1966 avec l'envoi outre-Rhin d'une délégation composée d'une quinzaine de lézignanais. Ce groupe, est parti à la découverte de la région de la Hesse. Cet échange a permis aux Lézignanais de découvrir la fabrication de la bière. Cette première rencontre a noué des liens particuliers avec nos amis allemands. On ne pouvait pas en rester là...

Ainsi grâce à l'impulsion de la MJC, les Maires ont gravé dans le marbre un jumelage entre les deux villes qui a officiellement vu le jour en octobre 1969.

Depuis 56 ans, de nombreuses générations de lézignanaises et lézignanais, dont une grande majorité de jeunes ont découvert la magnifique Ville de Lauterbach.

La MJC a mis en place il y a deux ans un club d'amitié avec Lauterbach sous la houlette de Jacky PINTAUX aidé de Sandra FERRERES totalement bilingue et de Monique MARCELLIN, directrice honoraire de la MJC qui était présente à la signature du jumelage et a œuvré tout au long de sa carrière au développement des liens avec Lauterbach. Composée d'une dizaine d'adhérentes et d'adhérents ce groupe a pour ambition de renouer des liens forts avec nos amis allemands.

Une délégation allemande de 7 membres conduite par Gernot SCHOBERT, le Président du Comité de Jumelage LAUTERBACH-LEZIGNAN nous a récemment rendu visite.



Ce fut l'occasion de réfléchir à la mise en place de nouveaux projets pour 2026 (organisation d'une semaine allemande à Lézignan, fête de la bière, participation aux 80 ans de la MJC, échanges entre des clubs sportifs des deux villes en tennis de table, ou badminton, randonneurs, cyclotouristes,...)

Un projet d'organisation d'une colo pour les ados lézignanais à Lauterbach à l'été 2026 est en réflexion.

En marge de cet accueil la délégation allemande a été reçue en Mairie et à la Communauté des Communes où nos élus locaux ont présenté les projets en cours et à venir des collectivités. Des visites ont été organisées (EPHAD en construction à l'entrée de Lézignan ou visite de l'unité de fabrication de la Maison Bertrand).

Ce jumelage permet depuis 56 ans de communiquer, de nous ouvrir à une autre culture, d'en savoir davantage sur la vie de nos voisins, d'accepter nos différences et de construire l'Europe de demain, une Europe fidèle à sa maxime originelle « Unis dans la diversité ».



VOTRE MJC EN BREF ...

**Le séjour à PORT AVENTURA**

Les 16 et 17 avril 2025, une quinzaine d'ados de l'Espace Jeunes a participé à un séjour regroupant les jeunes et les animateurs des MJC de Lézignan, de Marcorignan, de Moussan et de Fitou. Accompagnés par Sophie QUEROL, coordonnatrice jeunesse, direction Port-Aventura, à Salou en Espagne pour deux jours de sensations fortes dans le célèbre parc catalan. Les jeunes ont vécu une expérience unique qui les a transportés vers les coins les plus fascinants du monde. En effet ce parc à thème propose six zones thématiques qui invitent à découvrir des cultures et des aventures variées.

2 jours de frissons intenses et de franches rigolades !

**Une championne au Judo**

Félicitations à Arkane BOUJEMAA qui termine médaillée de bronze aux championnats d'occitanie, le plus haut niveau possible pour son âge ! Bravo aussi à Théo SHTROCK notre professeur de Judo et Self-Défense pour son implication et la qualité de son enseignement.

Expo sur l'art aborigène

Le vernissage du 05 avril dans le patio, mettait à l'honneur l'artiste autodidacte Anne-Christine Lassalle et ses tableaux aux couleurs vives et formes surprenantes, inspirés de l'Art aborigène australien. Pour cette occasion le Café-Poésie nous a fait le plaisir de se joindre à cet événement avec une lecture vibrante de poèmes aborigènes dévoilant la complexité de vivre coincés entre deux mondes sociétaux. La semaine suivante, le Musée numérique Micro-Folie a proposé un Apéro-Musée et une micro-conférence en lien avec l'exposition au cours de laquelle les participants ont pu découvrir plus amplement le travail d'Anne et sa collaboration avec les artistes aborigènes, ainsi que sa contribution, grâce à la vente de ses tableaux, à la scolarisation des enfants et l'amélioration des conditions de vie des tribus via son association « Terres et Arts d'ici et d'ailleurs ». Deux musiciens ont ensuite animé un atelier d'initiation au didgeridoo et le Musée numérique a permis quant à lui de faire connaître le concept Micro-Folie à travers une sélection originale d'œuvres d'Océanie ainsi que deux films 3D grâce aux casques de réalité virtuelle. Entre deux plongeurs dans la barrière de corail et un survol des plaines australiennes, les participants ont fait honneur au buffet en partageant leurs impressions dans une ambiance très conviviale.

**Maxime, nouvel animateur-jeunes**

Nous souhaitons la bienvenue à notre nouvel animateur du pôle jeunesse qui a pris son poste récemment.

Maxime DEMOUY est originaire du narbonnais. Ce passionné de sport interviendra auprès des ados de 11 à 17 ans aux côtés de Sophie QUEROL, coordonnatrice informatrice jeunesse.