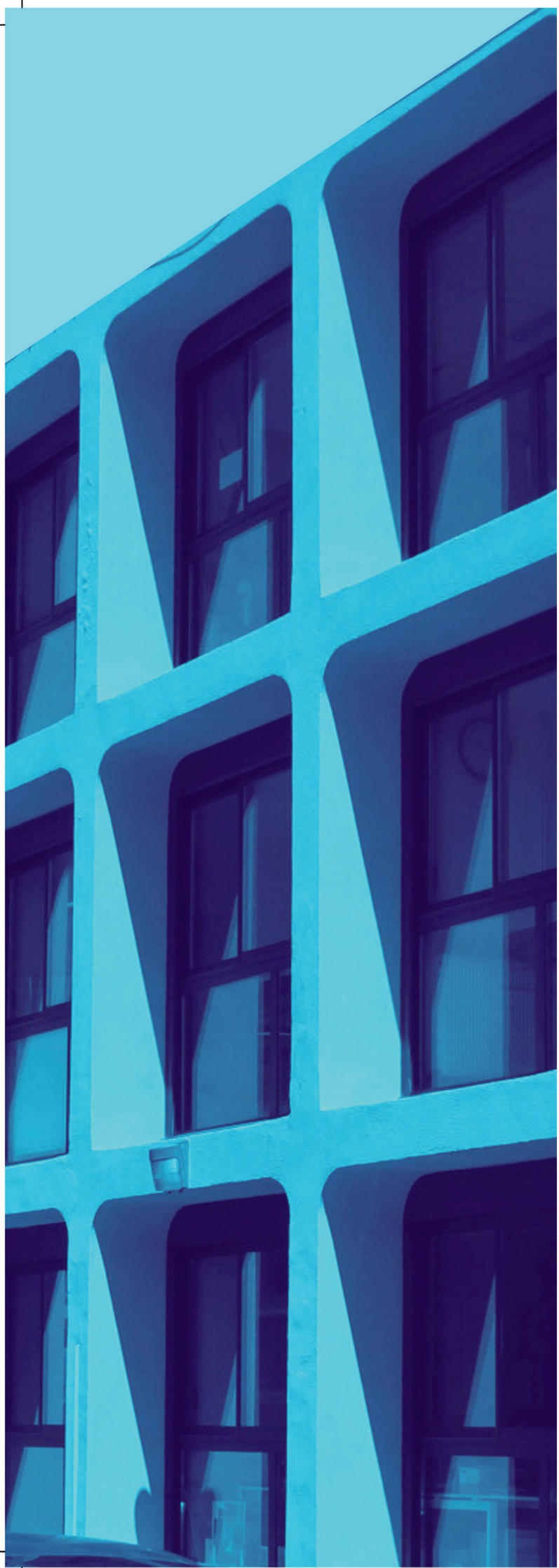


mjc
Lézignan-Corbières

2024
2025

"Explosion de sensations



Sommaire

Nos actions Nos services

10 ENFANCE & JEUNESSE
Accueil de Loisirs (2-11 ans)
Espace Jeunes (12-17 ans)
Point Infos Jeunes (12-30 ans)
Des colos pour les ados (12-17 ans)

14 CULTURE & ANIMATION
Les rendez-vous de la MJC
La Micro-Folie

16 NUMÉRIQUE
L'accompagnement numérique
Le FABLAB

18 TOURISME SOCIAL
L'hébergement
La restauration
L'accueil de réunions et séminaires

Nos clubs Nos ateliers

24 ART & EXPRESSION

41 DANSE & MUSIQUE

58 LOISIRS & DÉCOUVERTES

74 SAVOIR & INNOVATION

89 SPORT & BIEN-ÊTRE

Infos pratiques

SOMMAIRE 02

ÉDITO 04

BIENVENUE À LA MJC 06

ADHÉRER - SOUTENIR - S'INVESTIR 07

À SAVOIR AVANT DE S'INSCRIRE 08

PANORAMA DE NOS CLUBS ET ACTIVITÉS 23

RÉDUCTIONS ET AIDES 117

COMMENT S'INSCRIRE ? 118



En période scolaire l'accueil de la MJC est ouvert :

- Du LUNDI au VENDREDI de 9h à 19h.
- Le SAMEDI de 9h à 12h.

Pendant les vacances scolaires l'accueil de la MJC est ouvert du LUNDI au VENDREDI de 9h à 12h et de 14h à 18h

Standard MJC > 04.68.27.03.34

Nous trouver

Si la plupart des activités se déroulent sur les deux sites de la MJC (Rue Marat et Avenue Wilson), certaines activités ont lieu dans d'autres infrastructures communales ou intercommunales

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE (1)
25, rue Marat

ATHLÉTIC-CLUB (2)
38, avenue Wilson

HALLE AUX SPORTS LOUIS TOURNIER (3)
36, bd Ferdinand Buisson

GYMNASE COUBERTIN (4)
rue Kleber

SALLE LÉO LAGRANGE (5)
av. Maréchal Joffre

DOJO (6)
rue Hoche

PARCOURS VITA (7)
Pinède

LA ROUMENGUIÈRE (8)
24, av. des Genêts

PISCINE MUNICIPALE (9)
rue des Roussillous

ALSH LA LAUSETA (10)
Complexe de Gaujac

ESPACE BIEN-ÊTRE (11)
8 av. Armand Barbès

GYMNASE LYCÉE
av. du Gymnase



Édito





Le Mot de la Présidente

Après des années de réduction d'activité liée à la crise sanitaire, la saison précédente aura été celle de tous les records pour notre MJC fondée en 1946 : 80 activités proposées qui ont enregistré 2111 adhésions et plus de 7000 usagers accueillis tout au long de l'année !

Nul doute que nous allons faire mieux en 2024/2025. Après un été au cours duquel nous avons pu vivre des moments historiques avec les Jeux Olympiques organisés magistralement en France et où culture et sport ont prouvé que le lien social était si fort dans notre société, est venu maintenant le plaisir de pousser à nouveau la porte de notre Maison.

Il est temps de consulter cette nouvelle plaquette dans laquelle vous allez retrouver le panel d'activités proposées pour cette saison. Il y en a pour tous les goûts (culture, sport, créativité, ...), pour tous les âges (de 0 à 99 ans) et surtout pour tous les budgets grâce à de nombreuses aides mobilisables pour les familles les plus en difficulté.

Je tiens à rappeler dans cet édito que si vous voulez apporter votre aide lors de certaines manifestations, elle sera appréciée et vous serez le ou la bienvenue. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe des salariés ou des bénévoles.

Je vous souhaite une excellente saison 2024-2025 à la MJC de Lézignan-Corbières, une véritable explosion de sensations !!!

Isabelle POURSINE
Présidente de la MJC

Le Mot du Maire



Les activités proposées par la MJC sont le reflet de notre richesse associative et de notre volonté de développer des services publics de qualité.

Elles permettent à chacun, quel que soit son âge ou son parcours, de s'impliquer dans des projets collectifs, de s'épanouir à travers des pratiques culturelles, sportives, artistiques ou encore sociales.

La diversité des initiatives portées par la MJC de Lézignan-Corbières témoigne de sa vocation à favoriser l'épanouissement de tous, en créant des liens forts au sein de notre communauté.

La commune de Lézignan-Corbières continuera à apporter tout son soutien à la MJC.
Nous croyons en son rôle central dans le développement du territoire.

Félicitations à toute l'équipe de la MJC et aux nombreux bénévoles pour votre engagement et la richesse des activités proposées.

Mais la MJC n'existerait pas sans la pièce maîtresse que représente ses adhérents. Vous trouverez dans cette plaquette la programmation de tous leurs évènements.

Bonne découverte et bonne saison à tous !

Gérard FORCADA
Maire de Lézignan-Corbières

Le Mot des Conseillers Départementaux



Une nouvelle rentrée pour une des MJC, la plus ancienne de France, forte aujourd'hui de plus de 2000 adhérents. Fidèle à ses valeurs fondatrices de démocratie, laïcité, citoyenneté et humanisme, cette maison est devenue un socle pour le Lézignanais, gérée par les différents présidents et présidentes, directeurs et directrices, administrateurs et administratrices, bénévoles.

Les nombreuses activités proposées permettent de répondre aux ambitions de l'Éducation Populaire : l'émancipation individuelle et collective pour tous, l'accès à l'éducation et à la culture pour tous comme moyen de lutter contre les inégalités sociales, économiques et culturelles, l'ouverture d'esprit et sur le monde, la promotion des valeurs de la république de la paix, de la solidarité, de la tolérance.

Notre MJC, joue un rôle de maintien du lien social, de creuset de mixité sociale et intergénérationnelle permettant de « faire société », dans la convivialité, la joie, la vitalité. C'est un jardin extraordinaire où poussent des bénévoles, des apprentis citoyens, de multiples activités, de belles âmes et beaucoup d'humanité.

Continuons à faire de cette maison un phare qui nous indique le chemin d'un vivre ensemble porteur de dynamique et d'espoir. Un phare qui fait dorénavant aussi briller la flamme olympique portée par la Présidente et ainsi rayonner les valeurs communes de l'olympisme avec l'Éducation Populaire.

Valérie DUMONTET & Sébastien GASPARINI
Vice-Présidents du Département de l'Aude.



Le Mot du Président de la Communauté des Communes

C'est à l'époque des Lumières que l'on fait communément remonter l'origine d'une « éducation populaire ». Par la suite, dans un contexte de lutte contre l'obscurantisme se diffuse l'idée de la nécessité d'une éducation de tous. C'est ainsi que naquit l'éducation populaire sous l'égide notamment du courant laïque républicain.

Dès lors, nous ne pouvons que nous retrouver dans les valeurs portées par la MJC ainsi que dans la force de son engagement au service de la richesse associative de toutes les générations.

Aujourd'hui comme hier, la MJC de Lézignan-Corbières déploie comme vous le découvrirez dans ce document une feuille de route enthousiasmante avec toujours la même conviction en s'appuyant sur des équipes motivées, mobilisées qui animent et fédèrent les atouts et expertises de ses nombreux adhérents.

Que ce soit dans les domaines du sport, de la culture, de l'art ou du social, la MJC, sachez-le, met en œuvre un arsenal d'initiatives et de programmes que j'aime à qualifier « d'arme de construction massive »... construction d'un monde plus solidaire basé sur les valeurs universelles d'humanisme que nous défendons.

Ce grand projet culturel, social, éducatif, fait de la MJC un lieu privilégié de diffusion des pratiques, des expériences et des savoirs mais permet aussi et surtout de tisser des liens solides entre tous ses adhérents. C'est tout cet ensemble multiforme et dynamique que la C.C.R.L.C.M. s'attachera à soutenir durant cette saison 2024-2025 qui s'annonce passionnante.

André HERNANDEZ, Président de la CC
Région Lézignanaise Corbières Minervois.



Bienvenue

Depuis 1946, notre association agit sans interruption et peut s'enorgueillir d'être la plus ancienne MJC de France de par sa longévité.
Pour faire fonctionner cette institution, des bénévoles et des professionnels se démènent pour proposer autant d'activités, d'actions, de projets, d'animations ou de services aux habitants ...

DES VALEURS D'ÉDUCATION POPULAIRE

- L'accès pour tous à l'éducation, à la culture, aux sports et aux loisirs.
- Un espace où l'on favorise l'autonomie et l'épanouissement.
- La maison de la mixité sociale et de l'intergénérationnel.
- Un lieu d'expérimentation et d'innovation sociale.
- L'encouragement à l'initiative, à la prise de responsabilité et à la pratique citoyenne.

UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE ET IMPLIQUÉE

- 2110 adhérents la saison dernière.
- 5000 usagers tous les ans.
- 80 bénévoles et 3 volontaires en service civique impliqués.
- 35 salariés permanents font vivre le projet associatif.

UNE GESTION SAINE ET UNE RECONNAISSANCE INSTITUTIONNELLE

- 1,3 million de budget annuel dont 19% sont des subventions et 81% de l'autofinancement.
- 17 affiliations à des Fédérations sportives et réseaux.
- 11 agréments délivrés par l'État ou d'autres organismes qui attestent de la qualité de nos actions.

Adhérer à la MJC

L'adhésion est obligatoire pour pratiquer une ou plusieurs activités à la MJC ou pour bénéficier de nombreux avantages (tarifs réduits sur les actions E.V.S. payantes, réductions sur les animations, sur les sorties organisées par l'association ou chez les nombreux partenaires de la MJC, ...).

Adhérer c'est surtout :

- respecter les valeurs et principes de notre association,
- disposer d'une assurance pendant la pratique de votre activité,
- soutenir un réseau de plus de 45.000 adhérents en Occitanie.

Adhésion annuelle

La carte 2024/2025 est valable du 01/09/24 au 31/08/25 au tarif suivant :

- De 0 à 15 ans > 17 €
- De 16 à 25 ans > 22 €
- De 26 à 99 ans > 27 €

Autres formules d'adhésion

- Carte Estivale (valable de juin à août 2025) > 10.00 €
- Carte Resto (valable de septembre 2024 à août 2025) > 5.00 €

Soutenir la MJC

Vous êtes adhérent, usager, particulier ou une entreprise, ... la MJC étant une association d'intérêt général sachez que vous avez la possibilité de nous faire un don ou un mécénat déductible des impôts. Soutenir financièrement la MJC c'est :

- Contribuer à la pérennité des activités et actions proposées.
- Permettre à tous de s'épanouir dans des locaux fonctionnels et équipés.
- Écrire avec nous une page de l'histoire de la plus ancienne MJC de France.

DONS

Tout particulier qui souhaite soutenir l'action de la MJC en effectuant un don financier se verra remettre une attestation lui permettant de récupérer 66% du montant versé à l'association en crédit d'impôt sur le revenu (exemple pour un don de 100 € l'adhérent récupèrera la somme de 66€). Si cela vous intéresse, un imprimé est à retirer à l'accueil ou à télécharger sur le site internet.

PARRAINAGE | SPONSORING

Les entreprises qui souhaitent faire un don à la MJC sous forme de parrainage ou sponsoring bénéficient de contreparties (logo visible dans nos supports de communication, information de la liste des sponsors à nos adhérents et partenaires...). Les dons sont déductibles des impôts commerciaux à hauteur de 60% de la somme versée.

S'investir à la MJC

Envie de vous investir dans notre association ? De donner un coup de main ? De partager une passion ou un savoir-faire ?

Faites-vous connaitre et devenez bénévole à la MJC. Le bénévolat, ce n'est pas seulement se rendre utile pour les autres, c'est aussi vous enrichir humainement en vous engageant, avec d'autres, dans des actions qui ont du sens.
Vous vous impliquez à votre rythme, de façon ponctuelle ou régulière, selon vos disponibilités, goûts et envies.





“ à savoir avant de s’inscrire

- S’inscrire dans une association loi 1901 n’entre pas dans le champ d’une prestation commerciale. Ainsi la relation entre un club et un adhérent ne peut être assimilée à un rapport entre un prestataire et son client. En effet, l’adhésion matérialisée par une cotisation annuelle est un acte volontaire qui ne constitue pas l’achat d’une prestation tarifée. Nos adhérents·es sont les parties prenantes d’un projet collectif dans un cadre statutaire défini et en aucun cas des consommateurs d’activités dispensées à la séance. En ce sens, vous disposez d’un droit d’accès aux informations qui concernent sa gestion et, dans le cadre des dispositions prévues dans les statuts, participez lors de l’Assemblée Générale à toutes les décisions qui engagent son avenir. L’Assemblée Générale de l’association se déroule chaque année fin février / début mars. A cette occasion, les ateliers prévus au moment de l’AG sont suspendus afin de permettre aux adhérents·es et à l’équipe d’être présents à ce temps fort de la vie de l’association. Les séances annulées ne sont pas reportées.

- L’inscription vaut engagement à respecter les statuts et le règlement intérieur de notre association (consultable sur simple demande au secrétariat ou téléchargeable sur le site internet de l’association : www.mjc-lezignan-corbieres.com).

à partir du 01/09/24

Ouverture du portail d'inscription en ligne pour la saison 2024-25.

du 01 au 06/09/24

Les adhérent-e-s de la saison précédente peuvent pré-réserver leur place en ligne ou auprès de l'accueil de la MJC. **Attention le règlement doit intervenir avant le 07/09/2024.** Au delà de ce délai la pré-réservation sera automatiquement annulée.

à partir du 07/09/24

Ouverture des inscriptions pour tous (en ligne ou sur place).
Les animatrices et animateurs des clubs et ateliers vous attendent sur le **FORUM DES ASSOCIATIONS** pour répondre à toutes vos questions.

à partir du 13/09/24

Début des activités qui fonctionnent uniquement pendant les périodes scolaires (sauf rattrapages, programmes spécifiques ou salle de sport). Les activités sont suspendues les jours fériés.
Les dates de début et de fin des activités sont mentionnées dans les pages des clubs et ateliers.

S'inscrire, créer son compte, pré-réservez, réservez en ligne >>> www.mjc-lezignan-corbieres.aniapp.fr


enfance
jeunesse
culture
animation
numérique
accueil
hébergement
restauration
2025
Nos actions
Nos services
enfance
jeunesse
culture
animation
numérique
accueil
hébergement
restauration



Enfance Jeunesse

Engager des actions pour les enfants et les jeunes est une part importante de nos missions.
Ainsi, nous travaillons dans le cadre d'un partenariat étroit avec les collectivités et institutions pour animer les accueils de loisirs du territoire ou accompagner les projets des adolescents et jeunes adultes.

NOS OBJECTIFS ÉDUCATIFS

- Contribuer au développement de l'autonomie de l'enfant et de l'adolescent.
- Encourager l'initiative, la prise de responsabilités et la pratique citoyenne.
- Permettre à chacun de trouver sa place dans la société.
- Promouvoir la tolérance et la solidarité.
- Épanouir par l'accès à la culture, aux sports ou aux loisirs.

3 > 11 ANS Accueil de loisirs

L'accueil de loisirs "LA LAUSETA" est situé dans le parc de Gaujac. Il accueille toute l'année vos enfants les mercredis de 7h45 à 18h15 en période scolaire ou du lundi au vendredi de 7h30 à 18h15 pendant les vacances d'automne, de Noël, d'hiver, de printemps et d'été. Notre équipe d'animation propose un programme d'activités diverses et variées (activités manuelles, culturelles, scientifiques, éducatives, sportives, grands jeux, ...). Les programmes sont adaptés selon la tranche d'âge (3-6 ans ou 7-11 ans). L'inscription journalière comprend aussi le repas et le goûter.

La journée type à la Lauseta :



- 7h30 ou 7h45/9h > Accueil échelonné des enfants*
- 9h/9h30 > Présentation du programme de la journée Répartition par groupes et "humeur du jour"
- 9h30/12h > Activités ou grands jeux
- 12h/14h > Repas | Temps calme ou sieste
- 14h/16h45 > Activités ou grands jeux
- 16h45/17h > Goûter
- 17h/18h15 ou 18h30 > Départ échelonné des enfants*

**des ateliers et jeux sont proposés aux enfants*

La tarification est modulée en fonction des quotients familiaux :

Quotient Familial	Tarif Journée de 9h/17h	Supplément (7h30/9h)	Supplément (17h-18h30)
De 0 à 500 € (0.60€/h)	*4.80 €*	*+ 0.90 €*	*+ 0.90 €*
De 501 à 700 € (0.72€/h)	*5.76 €*	*+ 1.08 €*	*+ 1.08 €*
De 701 à 900 € (0.84€/h)	*6.72 €*	*+ 1.26 €*	*+ 1.26 €*
De 901 à 1200 € (0.96€/h)	*7.68 €*	*+ 1.44 €*	*+ 1.44 €*
De 1201 € à + (1.20€/h)	*9.60 €*	*+ 1.80 €*	*+ 1.80 €*

Les réservations sont obligatoires et doivent être enregistrées auprès :

- de la Mairie (04.68.27.10.32) pour les mercredis en période scolaire.
- de la Communauté des Communes (04.68.27.03.35) pour les vacances scolaires.

+ D'INFOS ?
Tél 06.59.32.07.36 | enfance@mjc-lezignan-corbieres.com

RÉGION LÉZIGNANAISE CORBIÈRES MINERVOIS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Lézignan-Corbières
Capitale des Corbières, Porte du Minervois





12 > 17 ANS Espace Jeunes

La MJC accueille les adolescents de 12 à 17 ans en dehors du temps scolaire. Si votre enfant est scolarisé en sixième, il pourra également participer aux activités de l'Espace Jeunes dès l'âge de 11 ans.

LES MERCREDIS EN PÉRIODE SCOLAIRE

14h à 18h30 > UN ACCUEIL LIBRE

Cet accueil libre se fait dans une salle dédiée (coin détente, console de jeux, babyfoot, coin bricolage, coin ludique, ...). Du sport, de la cuisine, du geek, ou juste se poser, papoter, faire les devoirs, ... c'est les jeunes qui choisissent ...

Je viens quand je peux, je repars quand je veux !

1 VENDREDI SOIR PAR MOIS EN PÉRIODE SCOLAIRE

18h à 22h > LA SOIRÉE DES JEUNES

Karaoké, tournois de jeux vidéos, ludothèque, soirée jeux de rôle, dancefloor, repas à thème, tournoi sportif nocturne, ... à chaque soirée sa thématique ....

LES SAMEDIS EN PÉRIODE SCOLAIRE

14h à 18h30 > UNE PROPOSITION D'ACTIVITÉ

Un programme d'activité artistique, culturelle, sportive ou ludique ou une sortie à thème et la réalisation de nombreux projets au menu...

DU LUNDI AU VENDREDI PENDANT LES VACANCES

10h à 19h > UN PROGRAMME D'ANIMATION COMPLET

Pour les périodes de vacances scolaires l'Espace Jeunes édite une programmation complète d'animation et d'activité disponible 15 jours avant le début des vacances. Celle-ci est construite POUR et PAR les jeunes. S'y ajoutent des sorties ou des mini-séjours à thème ....

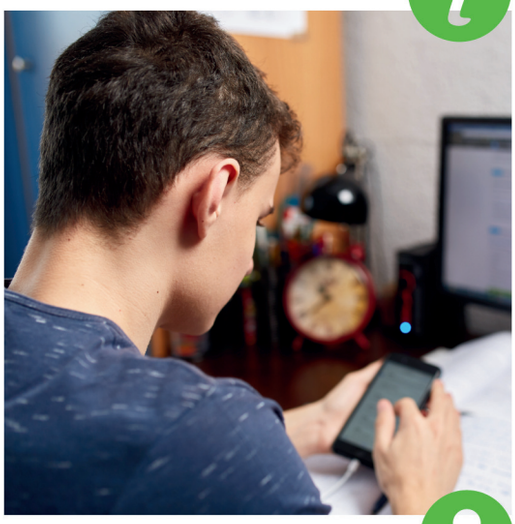
Ponctuellement l'accès à la salle est gratuit. En cas de fréquentation régulière de l'Espace Jeunes les adolescents devront s'acquitter de l'adhésion à la MJC et du PASS-JEUNE à 20€ l'année. Le PASS JEUNE permettra de bénéficier d'un tarif réduit sur les sorties et animations payantes selon les programmes.

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de l'Aude

+ D'INFOS ?
Tél 06.59.32.07.36 | jeunesse@mjc-lezignan-corbieres.com

16 > 29 ANS

Point Info Jeunes



Cet espace informe et accompagne les jeunes (ainsi que leurs parents) dans les domaines suivants : emploi, études, mobilité internationale, vie quotidienne, loisirs, ...

Un programme d'ateliers thématiques ou de projets d'insertion des jeunes sera proposé (Jobs d'Eté, conception de C.V., découverte des métiers de l'animation, immersion dans un job avec la réalité virtuelle, chantiers jeunes, ...).

L'accueil, anonyme et gratuit, se fait sur rendez-vous. En 2024/2025, des permanences seront proposées au Lycée Ernest Ferroul dans le cadre du dispositif "Cités Educatives". Des permanences en ligne et sur les réseaux sociaux sont également assurées.

+ D'INFOS ?
Tél 06.59.32.07.36
pij@mjc-lezignan-corbieres.com

LES Cités éducatives

LÉZIGNAN MJC ij EXPLORER LES POSSIBLES

12 > 17 ANS

Colos pour ados

Des séjours pour les ados et rien que pour eux !
La MJC concocte des colonies de vacances spécial ados rien que pour eux. Les 12-17 ans pourront ainsi se dépenser grâce aux nombreuses activités sportives, culturelles ou artistiques prévues. Pratiquer une langue à l'étranger, avoir les pieds dans l'eau toute la journée, skier sur la montagne enneigée, vous trouverez forcément une proposition qui correspond à vos attentes. Dans chaque camp de vacances, les ados évolueront ensemble entourés de professionnels qualifiés.



vacances apprenantes

PASS COLO



Les tarifs diffèrent en fonction des projets. Nos séjours se déroulent en pension complète incluant les frais de transport. La MJC mobilise des aides pour abaisser la part restante aux familles (aides de la CAF ou MSA, pass colo, subventions, ...).

+ D'INFOS ? Une brochure détaillée est éditée pour chaque séjour.
Tél 06.59.32.07.36 | colos@mjc-lezignan-corbieres.com





Culture Animation

La culture et les pratiques culturelles sont le levier privilégié d'action d'une MJC pour la mise en œuvre de son projet d'Éducation Populaire.
Les MJC articulent ainsi enseignement, pratiques, production, diffusion dans une démarche de projet culturel sur un territoire.
La dynamique de l'animation locale au sein d'un territoire est un facteur de cohésion et de bien-être social pour les habitants. Il s'agit là de mettre en œuvre des propositions accessibles à toutes et tous, à forte convivialité favorisant la rencontre, l'implication dans la vie sociale et l'ouverture culturelle. Actions partenariales et en connexion avec la vie de la cité.

RETROUVEZ TOUS LES MOIS NOTRE AGENDA

"Les Rendez-vous de la Mjc"

DISPONIBLE SUR LES PRÉSENTOIRS DE L'ACCUEIL, SUR LE SITE INTERNET ET SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

La Micro-Folie

la Villette
MINISTÈRE DE LA CULTURE
Liberté
Égalité
Fraternité
MICRO-FOLIE
LÉZIGNAN-CORBIÈRES

Un musée numérique, c'est quoi ? Et quel drôle de nom !
Venez expérimenter sur écran géant et tablettes ce concept génial qui met à portée de main toutes les formes d'Art des plus grands musées nationaux et internationaux (Peinture, Sculpture, Musique, Théâtre, Danse, Sciences...).

En un clic, on agrandit les détails d'un tableau, on écoute de la musique ou on reconstruit des œuvres mises en puzzle ! Venez découvrir à votre rythme les trésors du monde entier !

Notre médiatrice culturelle proposera tout au long de l'année : tables de jeux, casques de réalité virtuelle à contenu pédagogique et culturel, Contes-Cabane, Apéro-Musée, Rest'O Musée ...

En période scolaire, la Micro-Folie est ouverte les mercredis entre 14h et 20h pour tous. Pendant la première semaine des vacances scolaires de Toussaint, de Noël, d'Hiver et de Pâques, la Micro-Folie est ouverte les mercredis et jeudis entre 14h et 17h pour tous.

L'accès en visite libre et thématique est gratuit !!!
Une participation financière est demandée sur certaines animations spécifiques (consultez le détail dans l'agenda mensuel)

+ D'INFOS ?
Tél 04.68.27.85.09| micro-folie@mjc-lezignan-corbieres.com

Nos évènements à ne pas louper

Les soirées "Grains de Folie" > Une fois par trimestre, la MJC vous concocte des soirées culturelles surprenantes et conviviales, agrémentées d'une petite restauration pour vous mettre en bouche !

Les expositions dans le patio > Au cœur de notre Maison, cet espace se prête particulièrement à la découverte de talents locaux, dans des domaines variés. Néophyte ou amateur averti, n'hésitez pas à pousser les portes du Patio, lors des expos régulières.

Le Téléthon > Nous coordonnons l'opération caritative à Lézignan. De nombreux évènements seront proposés. Faites selon vos compétences et vos envies et prenez part au combat pour donner encore plus de force aux malades, aux familles et aux chercheurs !

"Léz' Arts & Sports en Fête" > En juin on fête la fin de saison au jardin. Spectacles, expos, animations, ateliers, concerts et convivialité ...

"L'Été Culturel" et les "Quartiers d'Été " > Les lundis et/ou mardis de juillet, la MJC propose une multitude d'animations pour habitants et estivants. Du sport, de la culture, des loisirs et du divertissement, mais aussi des solidarités, de l'accès aux droits .... Tout cela gratuitement.

Le Vide-Grenier > La MJC organise à l'automne et à l'été sa traditionnelle foire à la brocante qui accueille près de 200 exposants avec restauration sur place.





Numérique

Avec un pôle numérique, centre de formation, la MJC se donne pour objectifs de faciliter l'accès aux droits, de contribuer à la réduction de la fracture numérique mais aussi d'investir dans l'innovation sociale et technologique ainsi que pour la promotion de la culture scientifique et technique

Accompagnement

Vous souhaitez acquérir des compétences et gagner en autonomie ?
Le numérique vous semble compliqué ?
Le Pôle Numérique de la MJC est là pour vous aider.

> DÉCOUVERTE DU MONDE NUMÉRIQUE :
Tout au long de l'année notre Médiatrice Numérique vous propose : des stages, des initiations (ordinateurs, Smartphones, tablettes), des déambulations numériques, des parcours individualisés, des conférences thématiques, ...

> UN ACCÈS LIBRE À INTERNET :
Un ordinateur ou une connexion WIFI sont disponibles à l'Espace Bar pour vous connecter ou imprimer vos documents (connexion gratuite mais impressions facturées à l'unité).

> UNE AIDE NUMÉRIQUE INDIVIDUALISÉE (AIDANT CONNECT) :
Grâce à l'habilitation "Aidant Connect" nous vous aidons dans l'accomplissement de vos démarches numériques (carte grise, carte d'identité, pôle emploi ou AMELI...).

> DES FORMATIONS PROFESSIONNELLES :
Notre pôle numérique est certifié QUALIOPI, ce qui permet aux entreprises et particuliers demandeurs d'emploi de bénéficier de financements dans le cadre de la formation professionnelle.

Aidants Connect

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Le fablab

LÉZI'LAB
FABLAB MJC LÉZIGNAN-CORBIÈRES

Un fablab (signifiant laboratoire de fabrication) est un lieu collaboratif ouvert à toutes et tous (jeunes, entrepreneurs, artistes, étudiants, retraités, enfants, familles ...).

Le fablab est situé en rez-de-jardin de la MJC. Nous vous y accueillons dans un espace rénové et climatisé de 60m².
Nos machines à commande numérique (imprimantes 3D, découpe laser, presse à chaud, brodeuse, découpeuse vinyle ...) sont mises à la disposition du public pour concevoir et réaliser toutes sortes d'objets dans le cadre de divers projets (création, prototypage, réparation, cadeaux ...).

Notre Fabmanager est là pour vous guider, vous former, vous accompagner dans la réalisation de projets collectifs ou personnels.

NOS FORMULES

> Les CLUBS FABLAB :
Ce sont des ateliers collectifs hebdo ou mensuel (club codage ados) tout au long de l'année scolaire.
Ces ateliers enfants, adolescents ou adultes ont pour objectif la réalisation de projets collaboratifs en fonction des thèmes retenus.
(***plus d'infos en page 78 et 79***)

> L'ATELIER D'HABILITATION MACHINE (OPEN FABRIK)
Vous souhaitez accéder au FABLAB pour réaliser en autonomie vos projets personnels dans le cadre de l'OPEN FABRIK ? Pour cela, vous devez obligatoirement être accrédité en suivant la formation pour la machine souhaitée.Une fois habilité, la formule OPEN FABRIK vous permet de réserver une machine pour réaliser un projet personnel (consommables à votre charge).
(plus d'infos en page 80)

> LES STAGES THÉMATIQUES :
Tout au long de l'année, nous proposons des stages thématiques d'initiation. Les dates et thèmes sont à retrouver dans notre agenda.

> LES FORMATIONS PROFESSIONNELLES :
Différentes formations professionnelles sont proposées pour développer les compétences concernant l'utilisation des machines numériques du FABLAB (imprimante 3D, découpeuse laser, plotter de découpe, ...). La MJC ayant l'agrément organisme de formation et la certification QUALIOPI, ces formations peuvent être prises en charge par les O.P.C.O. Des programmes de formation "sur mesure" peuvent être élaborés en fonction des besoins du personnel à former ou ceux des employeurs.

> L'OPEN LAB :
Pendant les périodes scolaires, tous les lundis de 16h à 21h, le LÉZILAB ouvre ses portes à toutes et tous pour des séances de découverte des machines afin de vous rendre compte des possibilités du fablab.
(plus d'infos en page 81)

> L'ACCOMPAGNEMENT PROJET :
Vous souhaitez réaliser un objet, un projet ponctuel et souhaitez être accompagné par notre fabmanager, nous proposons des formules à la carte.

Gratuité pour l'Open Lab et diverses autres animations (consultez l'agenda mensuel "Les Rendez-Vous de la MJC".
Pour le reste différentes formules sont proposées (à la carte, à la séance, sur devis, ...) nous consulter.

+ D'INFOS ?
Tél 04.68.27.85.08 | fablab@mjc-lezignan-corbieres.com





Hébergement Restauration & accueil

Le tourisme social a pour objectif de permettre à chacun de partir en vacances et de pratiquer des activités de loisirs. Branche de poids dans le secteur global du tourisme, il vise à rendre effectif « le droit aux vacances » et rendre le tourisme accessible à tous : jeunes, familles, retraités, personnes aux revenus modestes, personnes à capacité physique restreinte ...
À travers l'hébergement au Centre International de Séjour, le restaurant associatif, l'accueil de réunions et de séminaires ou l'organisation de séjours collectifs, la MJC développe cet axe.

Se réunir à la Mjc

Disposant de nombreuses salles équipées, la MJC permet d'accueillir des séminaires, des réunions, des formations, ou des stages ...
Différentes formules sont proposées (collations, repas, buffet, mise à disposition de vidéoprojecteur, sonorisation ...).
N'hésitez pas à nous consulter pour plus d'information. Attention nous n'accueillons pas d'anniversaires ou de fêtes de famille.

Manger à la Mjc

L'équipe des cuisines vous concocte des petits plats servis en formule self-service dans notre Rest'O associatif
Il vous est proposé deux choix d'entrées ou desserts, un plat principal avec garniture, du pain, un verre de vin.
Le café est en supplément (+1€).
Pour bénéficier du service restauration il faut obligatoirement être adhérent-e à la MJC.

Le restaurant fonctionne toute l'année en libre service du lundi au vendredi de 12h à 13h30. Fermeture cinq semaines dans l'année pendant les vacances de Noël et d'été). Les semaines de fermeture sont communiquées par affichage, sur le site internet et sur les réseaux sociaux.

Le tarif du repas est fixé à 6.5 € (jusqu'à 17 ans) et à 9.5 € à partir de 18 ans. L'adhésion "Rest'O" est de 5 € pour la saison 2024/2025 (à souscrire au premier repas ce qui vous permettra de bénéficier du tarif adhérent pour tout repas réservé entre le 01/09/2024 et le 31/08/2025).

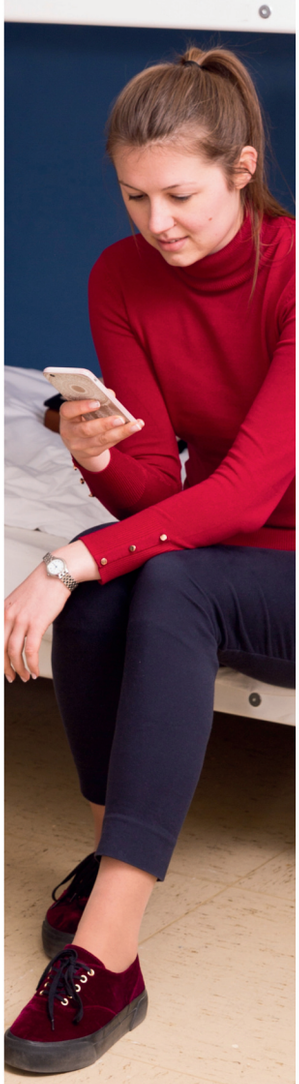
La réservation des repas est indispensable et peut se faire par téléphone au 04.68.27.03.34 ou en ligne sur le site internet jusqu'au matin même 9h30.
Au-delà de cet horaire (en fonction du menu du jour), la réservation et l'accueil de l'adhérent-e ne seront pas garantis.

+ D'INFOS ?
Tél 04.68.27.03.34 | restauration@mjc-lezignan-corbieres.com









Dormir à la Mjc

Notre MJC gère un centre d'hébergement de 58 couchages ouvert toute l'année. Nous disposons de 18 chambres réhabilitées récemment et toutes équipées de salle de douche et WC. Les draps sont fournis, le nécessaire de toilette est à prévoir.

Le Centre International de Séjour est ouvert toute l'année sur demande.

- 92 € /nuit la chambre de 4 personnes (soit 23 €/pers)
- 75 € /nuit la chambre de 3 personnes (soit 25 €/pers)
- 56 € /nuit la chambre de 2 personnes (soit 28 €/pers)
- 35 € /nuit la chambre individuelle

Les résidents peuvent en supplément se restaurer sur place (petits-déjeuners, déjeuners, dîners, goûters ...).

Nous consulter pour l'élaboration d'un devis.

+ D'INFOS ?
Tél 04.68.27.03.34 | hebergement@mjc-lezignan-corbieres.com








2025
art
expression
danse
musique
loisirs
découverte
savoir
innovation
sport
bien-être
Nos activités
Nos ateliers
art
expression
danse
musique
loisirs



Clubs ou Ateliers ?

A la MJC ce sont **92 activités** (clubs ou ateliers) qui vous sont proposées cette saison avec de nombreuses nouveautés : De l'art, de l'expression, de la danse, de la musique, des loisirs, de la découverte, des savoirs et de l'innovation, du sport ou du bien-être... vous allez voir dans les pages suivantes qu'il y a en a pour tous les goûts et tous les âges ...

En tant qu'acteur majeur de l'animation de la vie sociale, la MJC a obtenu un agrément Espace de Vie Sociale de la CAF.
Cette reconnaissance a pour objectif de :

- renforcer les liens sociaux, familiaux et les solidarités,
- encourager les initiatives favorisant la vie collective et la participation de tous à la vie sociale.

Ce soutien nous permet de proposer des actions complémentaires conçues sous forme d'ateliers.

Nos activités s'organisent donc selon deux formules différentes :

Club MJC

- L'adhésion est obligatoire pour s'inscrire.
- On s'engage pour toute l'année en s'acquittant d'une cotisation annuelle.
- Il y a une régularité, une progression et une continuité d'enseignement d'une séance à l'autre.

ACTION EVS

- Pas d'adhésion nécessaire pour s'inscrire.
- On réserve à la séance en s'acquittant d'un paiement à bas tarif.
- Pas de régularité et une thématique différente d'une séance à l'autre.

ART & EXPRESSION

AQUARELLE 24
BD MANGAS 25
CIRQUE 26
CLOWN 27
CONTE 28
COUTURE FACILE 29
CROCHET 30
DESSIN-PEINTURE 31
PATCHWORK 32
PHOTO NUMÉRIQUE 33
POÉSIE 34
POTERIE MODELAGE 35
SCRAPBOOKING 36
THÉÂTRE ATELIER JEUNE 37
THÉÂTRE COMPAGNIE TILLEUL 38
THÉÂTRE D'IMPROVISION 39
TRICOT 40

DANSE & MUSIQUE

BIODANZA 41
CHANT 42
COMÉDIE MUSICALE 43
DANSE AFRICAINE 44
DANSE BACHATA 45
DANSE CLASSIQUE POINTES 46
DANSE DE SALON 47
DANSE FLAMENCO 48
DANSE HIP-HOP | BREAK 49
DANSE ÉVEIL & INITIATION 50
DANSE MODERN-JAZZ 51
DANSE SALSA CUBAINE 52
DANSE TRADITIONNELLE 53
DANSE ZEN 54
ENSEMBLE VOCAL 55
ÉVEIL MUSICAL 56
MIXDANSE 57

LOISIRS & DÉCOUVERTES

BELOTE 58
BRICOLE CAFÉ 59
BRIDGE 60
ÉCO-ATELIER 61
GOURMANDISES 62
IMAGINA'ROLE 63
JUMELAGE 64
LECTURE 65
LUDIK'ESPACE 66
MÉMOIRE LÉZIGNANAISE 67
PATRIMOINE 68
PHILO 69
PROMENADE 70
SCRABBLE 71
SORTIES DÉCOUVERTE 72
TAROT 73

SAVOIR & INNOVATION

ANGLAIS 74
BOULANGERIE 75
ESPAGNOL 76
DÉGUSTATION ŒNOLOGIE 77
FABLAB CLUBS 78
FABLAB CODAGE 79
FABLAB OPEN FABRIK 80
FABLAB OPEN LAB 81
INFORMATIQUE 82
NUMÉRIQUE 83
MANDARIN 84
LUDISCIENCES 85
MINETEST 86
PATISSERIE 87
ROBOTIQUE 88

SPORT & BIEN-ÊTRE

AIKIDO 89
ATHLÉTISME - TRAIL 90
BABYGYM 91
BADMINTON 92
BOXE THAÏ 93
CANYONING 94
COURSE D'ORIENTATION 95
ESCALADE - BLOC 96
FELDENKRAIS 97
FITNESS - MUSCULATION 98
GYMNASTIQUE ARTISTIQUE 100
GYM SÉNIORS 101
JUDO 102
LUTTE 103
MARCHE NORDIQUE 104
NATATION 105
RANDONNÉE MONTAGNE 106
RANDONNÉE PÉDESTRE 107
RIGOLOGIE 108
SELF-DÉFENSE 109
SKI - RAQUETTES 110
SOPHROLOGIE 111
TAI CHI CHUAN / QI GONG 112
TENNIS DE TABLE 113
VTT 114
YOGA 115
YOGA ENFANT 116

Essayez une activité

Avant de vous inscrire dans un club, nous vous permettons d'essayer l'activité moyennant une participation financière couvrant l'assurance. Attention vous devez OBLIGATOIREMENT réserver la place en amont (y compris pour les activités se déroulant sur d'autres sites que la MJC). Pour cela vous devrez impérativement vous présenter à l'accueil et vous acquitter d'un montant de 2 € par activité essayée. Nous vous remettrons un bon, précisant la date et l'heure de l'essai. Ce bon sera à présenter au responsable de l'activité le jour du rdv. Une fois l'activité essayée, vous disposez de 48h pour confirmer votre inscription. Le secrétariat déduira le montant que vous avez versé, pour l'essai, sur le tarif de l'activité.



Aquarelle

Parmi les techniques picturales, l'Aquarelle est certainement la plus ancienne mais aussi la plus difficile.

L'atelier aquarelle propose des cours et des stages qui permettent, grâce à une pédagogie personnalisée et progressive, d'avancer sur les chemins magiques des pigments et de l'eau.

Il existe plusieurs techniques que vous découvrirez lors de ces cours :

- le mouillé sur mouillé,
- le mouillé sur sec,
- le pinceau sec sur papier humide.

À savoir : le travail sur papier mouillé permet des fusions.

Un jeudi par mois > de 09h00 à 18h00

- **17 octobre 2024**
- **14 novembre 2024**
- **19 décembre 2024**
- **16 janvier 2025**
- **13 février 2025**
- **06 mars 2025**
- **10 avril 2025**
- **22 mai 2025**
- **12 juin 2025**

Pas de séance d'essai pour cette activité.

à la MJC | Salle n°17

CARTE MJC 2024/2025 + 350 € l'année
Activité éligible au PASS CULTURE

aquarelle@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

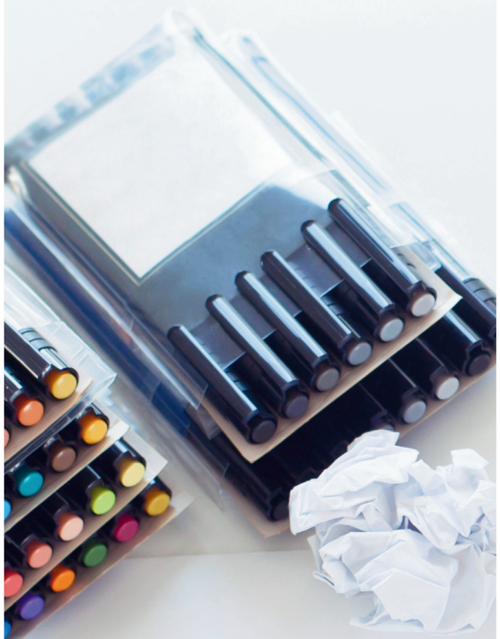


avec Claudie CAPDEVILLE

ART & EXPRESSION

B.D. / Mangas

Découverte des codes graphiques spécifiques aux personnages Mangas (expressions du visage, ombrage, lignes de mouvement...).
Création de personnages et d'animaux.
Conception d'une planche BD avec un scénario, un décor et une action. Il est souhaitable d'avoir déjà une base en dessin.



Pour les 13-16 ans

Les Vendredis suivants
> de 17h30 à 19h30

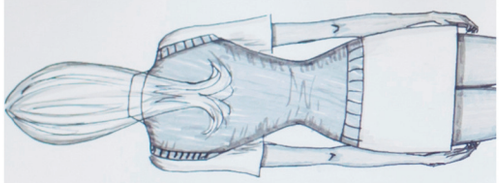
- 27 sept. 2024
- 11 oct. 2024
- 22 nov. 2024
- 06 déc. 2024
- 10 janv. 2025
- 14 févr. 2025
- 07 mars 2025
- 11 avril 2025
- 23 mai 2025
- 13 juin 2025

Pour les 10-12 ans

Les Samedis suivants
> de 10h00 à 12h00

- 28 sept. 2024
- 12 oct. 2024
- 23 nov. 2024
- 07 déc. 2024
- 11 janv. 2025
- 15 févr. 2025
- 08 mars 2025
- 12 avril 2025
- 24 mai 2025
- 14 juin 2025

Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.
Séance d'essai prévue le **27/09/2024 pour les 13-16 ans ou la 28/09/2024 pour les 10-12 ans** (2€ sur réservation).
8 places sont disponibles par atelier.



à la MJC | Salle n°21

CARTE MJC 2024/2025 + 90€ l'année
Activité éligible au PASS CULTURE

bd-mangas@mjc-lezignan-corbieres.com



10 > 16 ANS

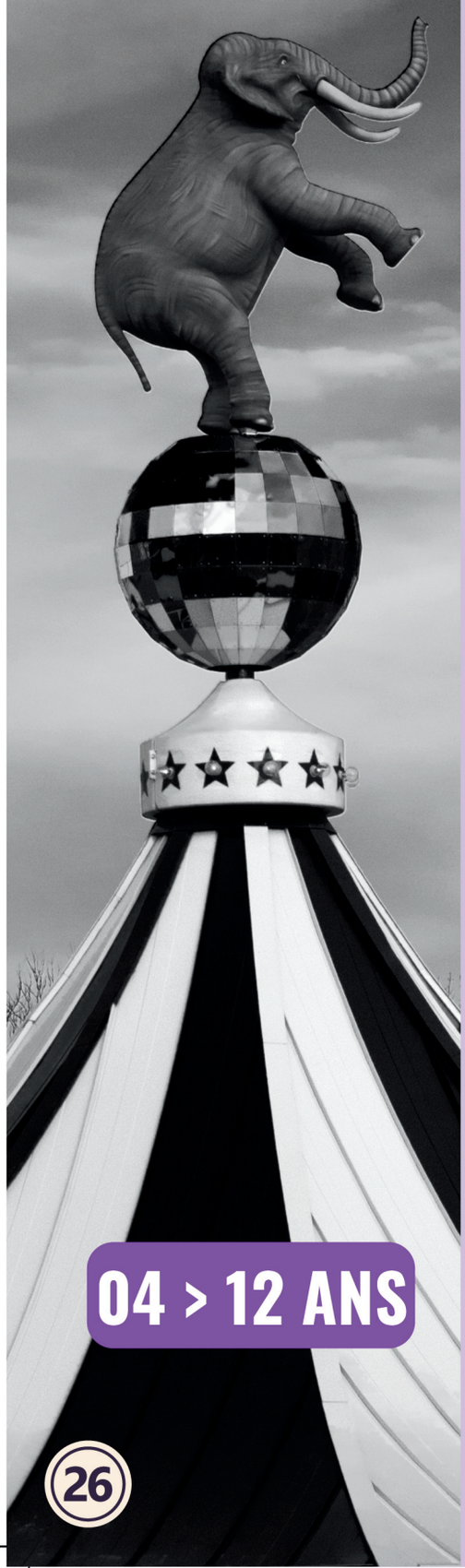
S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Céline
MATHELIER

ART & EXPRESSION

NOUVEAUTÉ 2024/2025



Cirque

Le cirque a cette particularité d'offrir aux enfants une activité éducative, ludique et sportive, très divertissante et épanouissante. Diverses techniques seront proposées aux enfants :

- Jonglage : foulards, balles, cerceaux, bâtons du diable, massues, assiettes chinoises, bolas, plumes de pans ...qui permet de travailler la coordination des gestes et du corps, la délatéralisation, la concentration.
- Équilibre : boule, slackline, échasses à corde, rouleau Américain, monocycle, pédalgo à 2 ou 4 roues... qui apporte les notions d'équilibre dans l'espace mais aussi de maitrise de soi et confiance en soi.
- Acrobatie : portée et mains à mains, pyramide humaine, roulades, qui favorise le respect, le partage, la confiance en l'autre et le travail de groupe.
- Jeux d'acteur : expression corporelle, utilisation de l'espace, jeux d'acteur, travail d'improvisation, personnage du clown .... Qui développe l'expression, l'affirmation de soi et l'imaginaire.

L'initiation et l'apprentissage des Arts du Cirque permettent aux enfants de développer leurs sens créatif, la confiance en soi, l'échange et le respect.
L'atelier cirque favorise le sens du travail en équipe dont l'objet est de s'entraider, échanger, et créer ensemble leur spectacle.

Le Mercredi :
> de 11h15 à 12h00 pour les 4/6 ans
> de 10h15 à 11h15 pour les 7/9 ans
> de 9H00 à 10H15 pour les 10/12 ans

Au Gymnase Coubertin

4-6 ans > CARTE MJC + 215 €
7-9 ans > CARTE MJC + 235 €
10-12 ans > CARTE MJC + 275 €

cirque@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Rosi CORNACHIA
& Roland LE PIVERT

04 > 12 ANS

ART & EXPRESSION

NOUVEAUTÉ 2024/2025



Clown

L'atelier vous offre la possibilité de découvrir votre clown, au cœur d'un petit groupe chaleureux et bienveillant, à travers des jeux et de l'improvisation, créant des moments de joie collective.

C'est un personnage innocent, naïf, drôle, émouvant, touchant... propre à chacun et en même temps universel.

Alain, l'animateur de l'atelier, vous aidera, en douceur , à lui donner naissance.

1 samedi par mois > de 09h00 à 13h00

- **28 septembre 2024 séance essai gratuite**
- **19 octobre 2024**
- **16 novembre 2024**
- **07 décembre 2024**
- **18 janvier 2025**
- **08 février 2025**
- **15 mars 2025**
- **12 avril 2025**
- **17 mai 2025**
- **14 juin 2025**

L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | salle n°1 ou salle n°11

CARTE MJC 2024/2025 + 195 € l'année
Activité éligible au PASS CULTURE

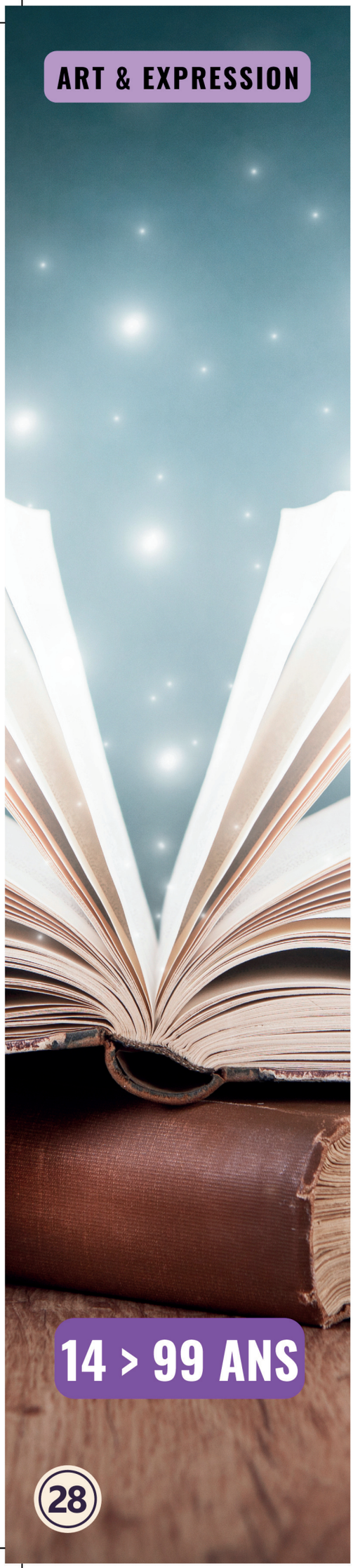
clown@mjc-lezignan-corbieres.com

16 > 99 ANS

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Alain
COMMERE



ART & EXPRESSION

14 > 99 ANS

28

Conte

Depuis toujours, les contes ont bercé notre enfance et celle des générations passées.
Fantastiques ou bien philosophiques, de toutes formes et de tous sujets, ces petites histoires émerveillent toujours autant les petits et les grands.

Et si, plutôt que de les écouter, c'est vous qui les racontiez ?

Repoussez les limites de votre imagination et plongez dans un monde où tout devient possible...

1 samedi par mois > de 09h00 à 13h00

- **26 octobre 2024**
- **23 novembre 2024**
- **14 décembre 2024**
- **25 janvier 2025**
- **15 février 2025**
- **22 mars 2025**
- **26 avril 2025**
- **24 mai 2025**
- **14 juin 2025**

Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.
L'activité pourra aussi fonctionner certains vendredis en autonomie afin de s'entraîner et s'écouter de 17h30 à 20h

à la MJC | salle n°11 ou salle n°22

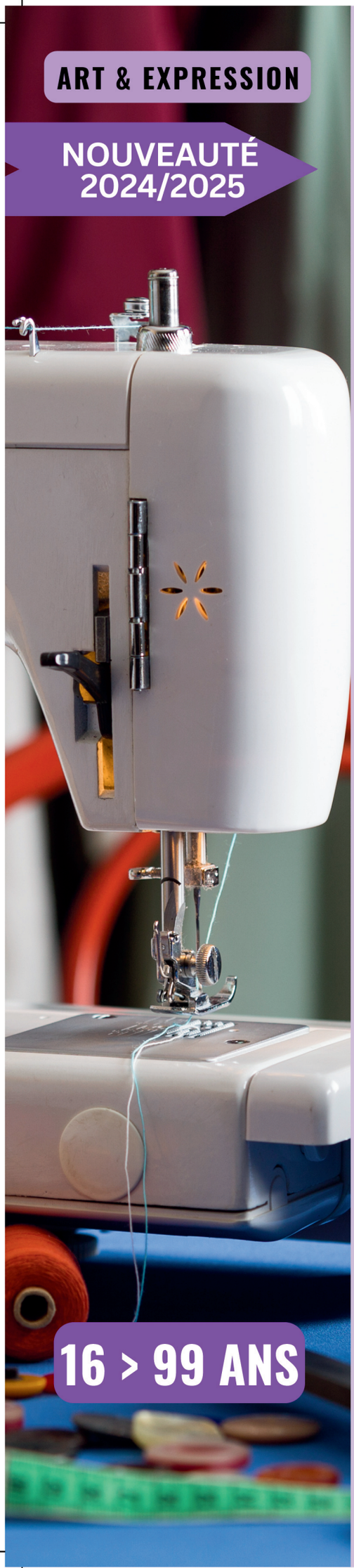
CARTE MJC 2024/2025 + 210 € l'année
Activité éligible au PASS CULTURE

conte@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Hélène
BARDOT



ART & EXPRESSION

NOUVEAUTÉ 2024/2025

16 > 99 ANS

Couture facile

Vous possédez une machine à coudre et souhaitez vous lancer dans des projets de création accessibles aux débutants, ce cours est fait pour vous.

Il vous permettra de créer utile et à petit coût, de façon durable et en personnalisant votre ouvrage, tout en privilégiant les matières naturelles et recyclées.

Petites fournitures de couture à prévoir si possible : fils, ciseaux, épingles, mètre, etc...

5 séances sur la saison :

- **Samedi 12 octobre 2024 de 9h00 à 12h00**
  > Pochette à rabat
- **Samedi 07 décembre 2024 de 9h00 à 12h00**
  > Pochon à coulisse et pochon à soufflet
- **Samedi 08 février 2024 de 9h00 à 12h00**
  > Initiation au Boro
- **Samedi 05 avril 2025 de 9h00 à 12h00**
  > Sac fourre-tout
- **Samedi 17 mai 2025 de 9h00 à 12h00**
  > Organiseur de sac

à la MJC | salle n°17 ou salle n°19

CARTE MJC 2024/2025 + 75 € l'année
Possible à la séance (sous réserve de disponibilité) :
20 € adhérent la matinée
30 € non-adhérent la matinée

couture@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Anne-Marie
FAGNONI



ART & EXPRESSION

NOUVEAUTÉ 2024/2025

12 > 99 ANS

Crochet

Le crochet thérapie revient au goût du jour.

Un crochet, une pelote de laine et c'est parti !

Du débutant au confirmé, lancez-vous !

Apprentissage des bases, à chacun son rythme de progression et son choix de modèle.

Une façon de joindre l'utile à l'agréable en créant aussi bien des sacs, tote bag, layette, chaussons, écharpes , bonnets, porte clés, bébés dormeurs, petits animaux ...

Le mercredi > de 14h00 à 16h00
Reprise le 11/09/24. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°20

CARTE MJC 2024/2025 + 30 € l'année

crochet@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Cécile
SANTAMARIA



ART & EXPRESSION

Dessin - Peinture

Pour les adultes habitués et expérimentés, le club propose des ateliers où chacun travaillera sur sa propre recherche artistique avec des propositions de contenus techniques ponctuels et sur demandes. Les sujets étudiés sont au choix de l'élève.

Un nouveau cours est proposé aux débutants pour les initier aux techniques essentielles du dessin et de la peinture.

L'année sera fractionnée en trois partie : l'introduction aux techniques, leurs explorations et leurs applications sur des projets personnels. Cela reste toujours un vrai moment d'échange et de convivialité.

Pour les enfants, trois groupes sont constitués. Nous explorerons de façon ludique différentes techniques du dessin, de mise en couleur et de volume selon les âges.

Le club pourra aussi proposer des stages thématiques ponctuels principalement organisés pendant les vacances scolaires.

COURS ENFANTS ET ADOS :
Le mercredi de 14h00 à 15h15 > 5-8 ans
Le mercredi de 15h45 à 17h15 > 9-11 ans
Le mercredi de 17h30 à 19h00 > 12-17 ans

COURS ADULTES :
Le lundi de 09h30 à 12h00 > 18-99 ans
Le lundi de 13h30 à 16h00 > 18-99 ans

Reprise le 09/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°21

CARTE MJC 2024/2025 + 190 € > 5-17 ans
CARTE MJC 2024/2025 + 240 € > 18-99 ans
Activité éligible au PASS CULTURE

dessin-peinture@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

05 > 99 ANS



avec
Frédérique
JACOB



ART & EXPRESSION

Patchwork

Atelier de création qui vous permettra de réaliser des accessoires décoratifs, du linge de maison ou du prêt-à-porter.

Le patchwork est une technique de couture qui consiste à assembler de petits morceaux de tissus, pour créer une pièce plus grande. Les morceaux de tissus sont souvent découpés dans des formes géométriques telles que des carrés, des triangles ou des hexagones, et sont ensuite cousus ensemble pour créer un motif ou une conception plus complexe.

Vous apprenez des techniques d'assemblages de tissus en y ajoutant votre propre touche créative (fil à broder, laine, perles...).

Le lundi > 14h00 - 17h00
Reprise le 09/09/2024. L'activité ne se déroule pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°17

CARTE MJC 2024/2025 + 40 € l'année

patchwork@mjc-lezignan-corbieres.com

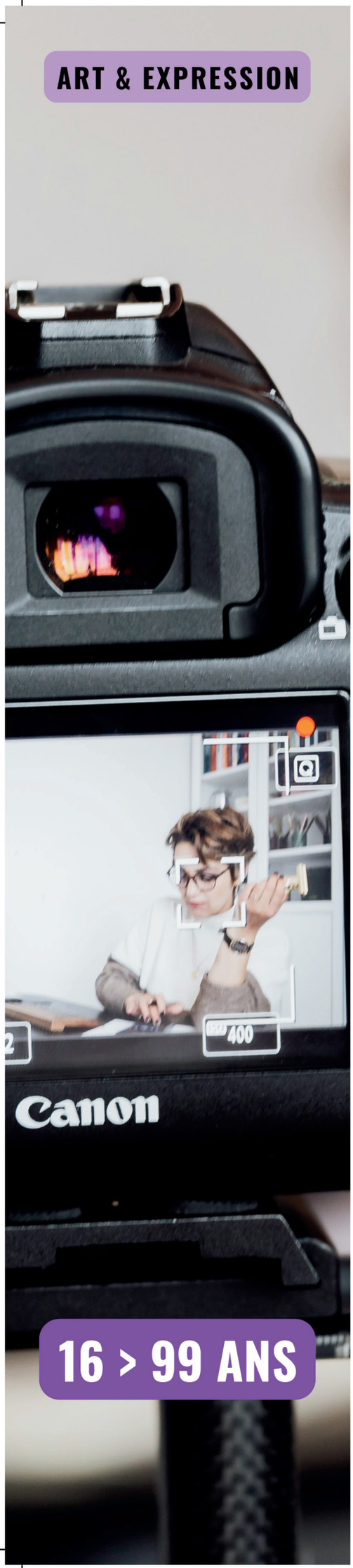
S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

18 > 99 ANS



avec
Marilyne
THÉALLER

ART & EXPRESSION



16 > 99 ANS

Photo numérique

Notre Club de photo vous propose des ateliers encadrés par une photographe de profession.
Vous y apprendrez à manipuler votre appareil photo et à connaître ses divers fonctionnements.
Vous découvrirez les challenges de la prise de vue avec des sorties organisées, des lectures de photos ainsi que des sessions de portraiture en studio.
Vous serez initié au logiciel “photoshop” avec les outils de retouches et la gestion des calques.

Ensemble nous pourrons réaliser des œuvres personnelles (livres de photos, cartes ou objets imprimés). La base de cet atelier étant l’échange, chacun sera invité à partager ses connaissances.

En fin d’année, il y aura une exposition du Club photo, affichant les plus belles photos prises lors de la saison.

Venir avec votre appareil photo numérique et si possible votre ordinateur portable.

Le mercredi > de 18h00 à 20h00
+ Sortie organisée une fois par mois le samedi, en fonction des disponibilités du groupe.

Reprise le 11/09/2024. L’activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°2

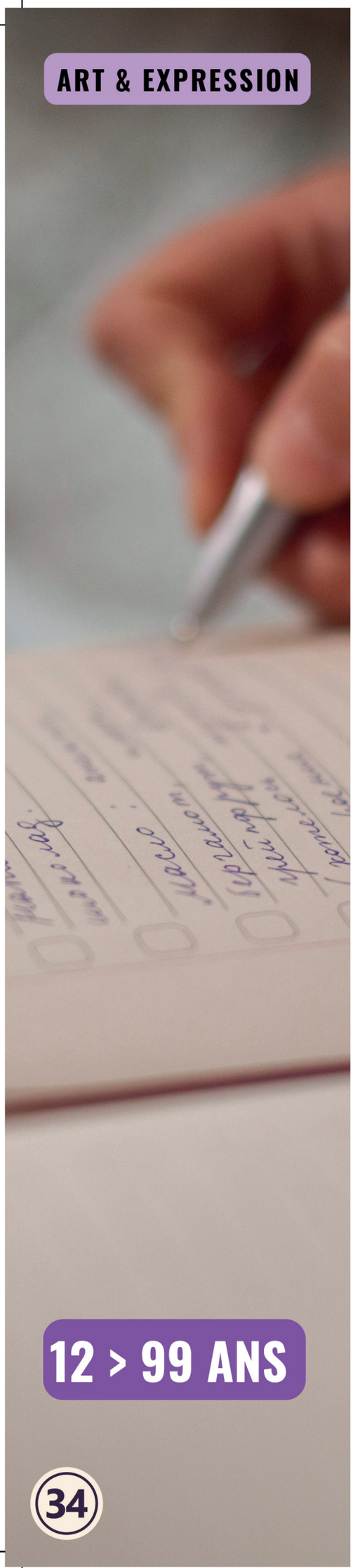
CARTE MJC 2024/2025 + 80 € l’année
Activité éligible au PASS CULTURE

photo@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Sylvie
COGRANNE



ART & EXPRESSION

Poésie

On peut lire ou simplement écouter des poésies.

Partager ses textes préférés ou piocher avec bonheur dans les nombreuses ressources de notre facteur poétique.

Quelques fois, des ateliers d'écriture seront proposés ou pas ...

Laissez vous tenter par l'aventure ...

1 jeudi par mois > de 18h30 à 20h00

- **19 septembre 2024**
- **17 octobre 2024**
- **14 novembre 2024**
- **19 décembre 2024**
- **23 janvier 2025**
- **13 février 2025**
- **13 mars 2025 (Printemps des Poètes)**
- **03 avril 2025**
- **15 mai 2025**
- **12 juin 2025**

à la MJC | Salle n°04

CARTE MJC 2024/2025 + 10 € l'année

poesie@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

12 > 99 ANS



avec
Dominique
ANGELVY



ART & EXPRESSION

Poterie - Modelage

Inviter enfants et adultes, dans un espace de création, dans le but de renouer avec son imaginaire, développer sa créativité. La rencontre avec la terre permet l'expression de soi, de ses projets, la rencontre avec l'autre et sera l'occasion d'apports techniques mutuels et de partage d'expériences.

Les cours des enfants sont volontairement rythmés, ce qui permet un total investissement sans la perte de concentration. La terre, les couleurs à peindre ainsi que la couverte transparente (émail) sont compris dans le tarif annuel de l'activité.

Les ateliers adultes sont conçus comme des espaces de rencontre et dans la plus grande liberté possible. Chacun y amène ses envies, ses projets, parfois ses difficultés et par l'échange, les conseils, les contraintes techniques, nous tentons de comprendre les logiques du monde céramique et de mener à bien les créations. Pour les adultes, la terre, les oxydes, les émaux, sont à amener ou à acheter en supplément à la MJC, ils ne sont pas compris dans le tarif annuel de l'activité.

COURS ENFANTS ET ADOS :
Le mercredi > de 15h30 à 16h30 | 6-17 ans
Le mercredi > de 16h30 à 17h30 | 6-17 ans

COURS ADULTES :
Le mercredi > de 17h30 à 20h30 | 18-99 ans
Le jeudi > de 09h00 à 12h00 | 18-99 ans
Le vendredi > de 09h00 à 12h00 | 18-99 ans

Reprise le 11/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°10

CARTE MJC 2024/2025 + 240 € > 6-17 ans
CARTE MJC 2024/2025 + 390 € > 18-99 ans
Activité éligible au PASS CULTURE

poterie@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

06 > 99 ANS



avec
Violette
VINCENT



Scrapbooking

Le scrapbooking est une forme de loisir créatif consistant à introduire des photographies dans un décor en rapport avec le thème abordé, dans le but de les mettre en valeur par une présentation plus originale qu'un simple album photo.

Cet atelier vous permettra de découvrir différentes techniques afin d'élaborer des cartes simples ou pop-up, pêle-mêle, albums, ... autour du papier.

Que vous soyez débutant ou expert, ce moment créatif saura vous ravir et vous repartirez avec de jolies réalisations.

Prévoir d'apporter son matériel personnel : (ciseaux, colle, règle, embellissement ...)

Le jeudi > de 18h00 à 20h00

Reprise le 12/09/2024. L'activité ne se déroule pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°17

CARTE MJC 2024/2025 + 40 € l'année

scrapbooking@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Annie
GOSSET

ART & EXPRESSION



08 > 15 ANS

Théâtre Atelier

Débutants ou confirmés, enfants ou ados, l'atelier théâtre vous propose 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.

Le mercredi > de 15h00 à 16h30 | 08-11 ans
Le mercredi > de 16h30 à 18h00 | 12-15 ans

Reprise le 11/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°01

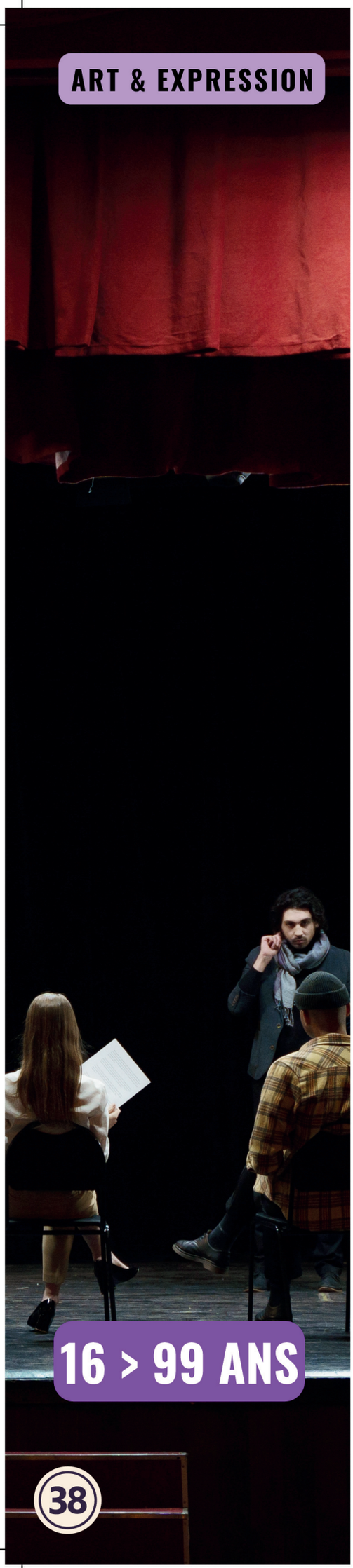
CARTE MJC 2024/2025 + 150€ l'année
Activité éligible au PASS CULTURE

theatre-atelier@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Mylène
VAREILLES



ART & EXPRESSION

Théâtre compagnie

La COMPAGNIE DU TILLEUL prépare chaque année des spectacles à partir d'adaptations réalisées par sa troupe.

Elle recherche occasionnellement de nouveaux comédiens, selon les rôles définis dans la représentation de l'année. Les élèves fréquentant le club Atelier Théâtre seront prioritaires sur ces rôles. Toutefois, si vous êtes intéressé·e, n'hésitez pas à vous manifester auprès de l'accueil de la MJC.

Le lundi et le mardi > de 19h00 à 21h30

Reprise le 09/09/2024. Les répétitions ne se déroulent pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°22

CARTE MJC 2024/2025 + 20 € l'année

theatre-tilleul@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

16 > 99 ANS



avec
Roger
FABRY

ART & EXPRESSION

NOUVEAUTÉ 2024/2025



08 > 99 ANS

Théâtre improvisation

Atelier de découverte du Théâtre d'Improvisation.
Seul ou en famille, venez vous détendre, vaincre votre timidité, pratiquer le lâcher prise, vous initier à l'improvisation, lors de mises en situation et bien sûr juste vous amuser.Vous découvrirez le plaisir du jeu, de la réplique, apprendrez à moduler votre voix, jouerez de vos mimiques, et surtout, vous vous ferez plaisir !!

Calendrier des séances programmées :

Vacances scolaires (de 8 à 99 ans | seul ou en famille) :

> de 16h00 à 17h30

- Mercredi 23 oct. 2024
- Mardi 29 oct. 2024
- Jeudi 31 oct. 2024
- Mercredi 19 févr. 2025
- Mercredi 26 févr. 2025
- Mardi 15 avril 2025
- Jeudi 17 avril 2025
- Mardi 22 avril 2025
- Jeudi 24 avril 2025

Périodes scolaires (de 12 à 99 ans) :

> de 18h00 à 19h30

- Jeudi 12 sept. 2024
- Jeudi 26 sept. 2024
- Mercredi 9 oct. 2024
- Mercredi 6 nov. 2024
- Mercredi 20 nov. 2024
- Mercredi 4 déc. 2024
- Mercredi 18 déc. 2024
- Mercredi 8 janv. 2025
- Mercredi 22 janv. 2025
- Mercredi 12 févr. 2025
- Mercredi 12 mars 2025
- Mercredi 26 mars 2025
- Mardi 8 avril 2025

à la MJC | Salle n°22

PAS D'OBLIGATION D'ÊTRE ADHÉRENT POUR Y PARTICIPER
2€ pour les adhérents
4€ pour les non-adhérents
Inscription obligatoire / places limitées

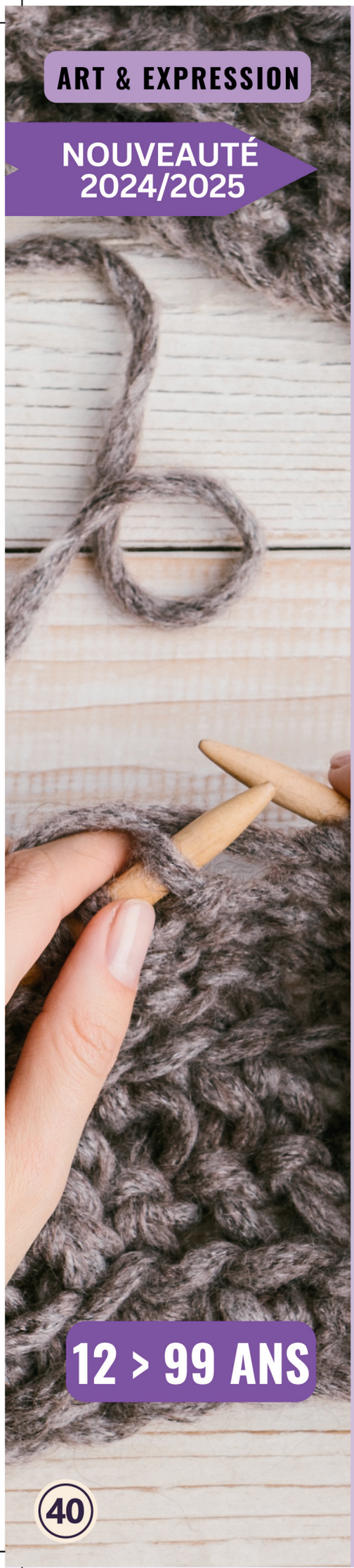
impro@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

ACTION EVS



avec
Roméo
OBJOIS WELTER



ART & EXPRESSION

NOUVEAUTÉ 2024/2025

12 > 99 ANS

Tricot

Le tricot revient à la mode, des aiguilles, de la laine et en route pour la création !

Les jeunes débutants sont les bienvenus, on choisit son modèle, on commence par les points de base et ensuite, chacun à son rythme, on tricote son ouvrage.

Layette, pulls, bonnets, écharpes, ou simplement accessoires de décoration, il y en a pour tous les goûts, le choix est infini et l'on devient vite addict à cette activité.

Le vendredi > de 14h00 à 16h00
Reprise le 13/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°18

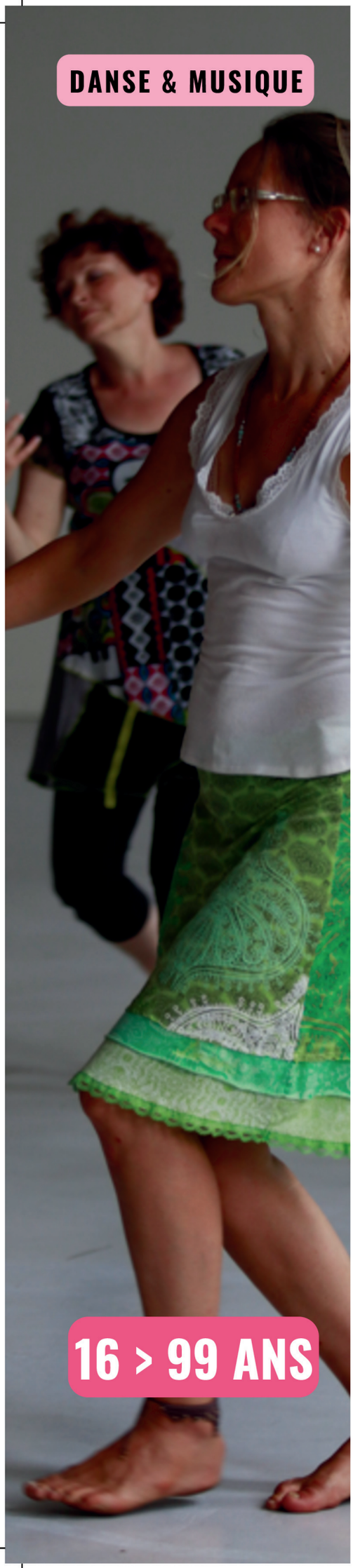
CARTE MJC 2024/2025 + 30 € l'année

tricot@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Michèle
MINNI



DANSE & MUSIQUE

16 > 99 ANS

Biodanza

La biodanza est un chemin d'épanouissement
Elle permet de réguler son stress, de stimuler la vitalité, la confiance, l'expressivité, l'enthousiasme et la joie de vivre.

Grâce à des propositions simples d'exercices-danses, et sur des musiques variées, elle favorise la rencontre affective et nous ouvre à des relations plus authentiques, respectueuses et solidaires .

La pratique est accessible à tous : elle n'exige aucune compétence physique et respecte le rythme de chacun.

Le Jeudi > de 19h15 à 21h15

Reprise le 19/09/2024. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires. L'activité se terminera le 22/05/2025.

Séances de découverte ouvertes à tous (payantes)

- **le jeudi 19/09/2024**
- **le jeudi 26/09/2024**
- **le jeudi 07/11/2024**
- **le jeudi 09/01/2025**
- **le jeudi 06/03/2025**

à la MJC | Salle n°22

CARTE MJC 2024/2025 + 300 € à l'année.

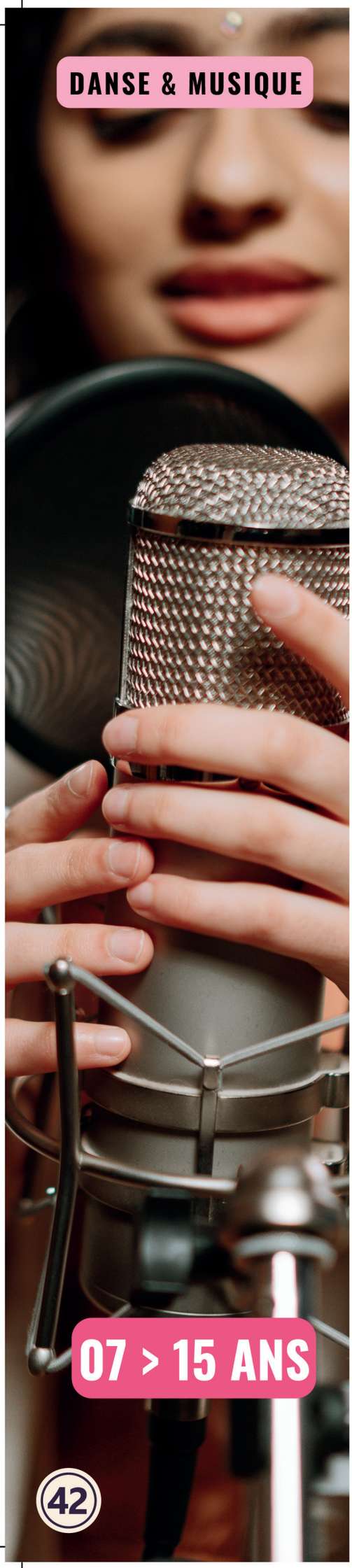
Séances de découverte :
10€ la séance pour les non-adhérents
5 € la séance pour les adhérents

biodanza@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Corinne
SALA



DANSE & MUSIQUE

07 > 15 ANS

Chant

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 :

- Échauffement corporel, exercices de respiration et attitude posturale.
- Échauffement et technique vocale.
- Apprentissage des morceaux

Le mercredi > de 14h30 à 15h30 | 7 à 10 ans
Le mercredi > de 18h00 à 19h00 | 11 à 15 ans

Reprise le 11/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°12

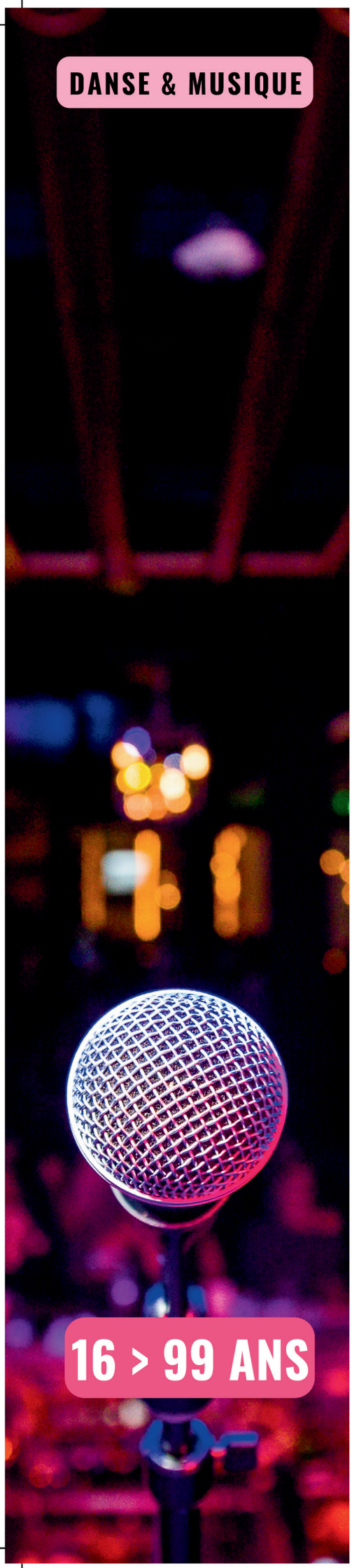
CARTE MJC 2024/2025 + 180 € l'année
Activité éligible au PASS CULTURE

chant@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Roger
CATHALA



DANSE & MUSIQUE

16 > 99 ANS

Comédie Musicale

Vous aimez chanter, vous auriez voulu être un artiste... Lancez vous !
Lorsque la parole ne suffit plus à communiquer ses sentiments, on peut utiliser sa voix et/ou son corps.

C'est le principe même de la comédie musicale.

Alors venez vous exprimer autrement, jouer de la corde vocale, esquisser quelques pas, "taper" des pieds.

Armez-vous simplement de votre talent naturel, de votre envie et de votre bonne humeur !

Initiation au chant, au rythme, au mouvement dansé et à l'expression corporelle, développement de la créativité de chacun.

Le mercredi > de 19h00 à 20h30
Reprise le 11/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°12

CARTE MJC 2024/2025 + 150 € l'année
Activité éligible au PASS CULTURE

chant@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Roger
CATHALA



DANSE & MUSIQUE

Danse africaine

Danser à l'écoute du temps musical, c'est danser avec soi. Découvrir sa musicalité et être connecté à sa danse et au groupe. Le cercla est le symbole de la connexion à l'énergie du groupe. Percussion et musique, corps et danse, temps et espace.

Le rituel et la tradition du cercle permettent une danse avec l'Autre. La danse permet de se ressourcer et de se connecter à soi, à la vie.

Un aller-retour hebdomadaire pour un répertoire chorégraphique et musical d'Afrique... Dans une ambiance conviviale, Ousseni SAKO (danseur et chorégraphe professionnel originaire du Burkina) vous fera découvrir les danses et leur rapport à la musique avec pédagogie, technique, finesse et énergie !!

Le mardi > de 19h15 à 20h45
Reprise le 24/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°22

CARTE MJC 2024/2025 + 210 € l'année
Activité éligible au PASS CULTURE

danse-africaine@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

16 > 99 ANS



avec
Ousseni
SAKO

DANSE & MUSIQUE



18 > 99 ANS

Danse Bachata Dominicana

La BACHATA est une danse originaire de la République Dominicaine. C'est un dérivé des influences d'autres styles comme le son cubain et le merengue. Cette musique de guitare basée sur le boléro est née à la fin des années 50.
Le mot Bachata désigne un "rassemblement" où les personnes se rencontrent pour boire, manger, danser, jouer de la musique, dans un esprit convivial.
La danse Bachata, parallèlement à la musique, a également évolué au fil des années, créant différents styles de danse, comme par exemple : la Bachata Moderne, la Bachata Sensuelle et la Bachata Fusion.
Celle que Damian, l'animateur, propose, la bachata dominicana regroupe l'ensemble des variantes suivantes :

- Figures et passes, principalement en position ouverte ou semi ouverte,
- Nombreux jeux de jambes qui nécessitent un guidage ferme,
- Travail des hanches et du déplacement du poids du corps.

Le Mercredi > de 19h00 à 20h00 | Niv. débutant
Le Jeudi > de 20h30 à 22h30 | Niv. intermédiaire

Reprise le 11/09/2024.
L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

À la MJC | Salle n°01 > le mercredi
À la MJC | Salle n°11 > le jeudi

Tarif annuel niveau débutant :
CARTE MJC 2024/2025 + 150 € pour la bachata seule
CARTE MJC 2024/2025 + 200 € pour la bachata + salsa

Tarif annuel niveau intermédiaire :
CARTE MJC 2024/2025 + 180 € pour la bachata seule
CARTE MJC 2024/2025 + 240 € pour la bachata + salsa

Une réduction de 10% sera applicable sur les tarifs ci-dessus pour un couple issu du même foyer fiscal (présentation d'un justificatif obligatoire). Activité éligible au PASS CULTURE

salsa@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Damian
ANGARICA

DANSE & MUSIQUE



08 > 99 ANS

Danse classique Pointes

Synonyme de grâce et de beauté, la danse classique fait rêver les petites filles et se pâmer les âmes sensibles.

Si son univers fascine, sa discipline, comme toutes les autres, est rigoureuse et très formatrice, fortement conseillée pour tous les danseurs.

Elle apporte souplesse, élégance et maîtrise du corps.

La danse classique est la base de la danse, l'équivalent du solfège en musique.
Sa technique est fondée sur un vocabulaire codifié, un travail de jambe "en dehors" et sur l'acquisition des cinq positions des pieds.

<u>Cours de danse classique :</u>
Le Mardi > de 17h30 à 18h30 | de 8 à 10 ans
Le Mercredi > de 14h30 à 16h00 | 11 à 99 ans

Cours de pointes (si accord du professeur) :
Le Mardi > de 19h30 à 20h15 | 10 ans à 99 ans

Reprise de l'activité le 10/09/2024 (sauf cours de pointe qui ne débutera que le 01/10/2024).
L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°11

CARTE MJC 2024/2025 + 210 € l'année | 8-10 ans
CARTE MJC 2024/2025 + 230 € l'année | 11 ans et +
Supplément POINTES > + 30 € l'année

Activité éligible au PASS CULTURE au CHÈQUE PASSERELLE au PASS SPORT et au COUP DE POUCE SPORT

danse-classique@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Marine
GENDREU



Danse de Salon

Rock'n roll, Tango, valse, Rumba, Samba, Cha-Cha... Toutes les danses de bal.

Apprenez vite à danser dans une ambiance très conviviale...

Vous pourrez mettre en pratique rapidement vos acquis dans les soirées, bals, mariages, réveillons...

Les danses de bal constituent la base fondamentale et incontournable de la danse de salon.

Les premiers pas ne sont pas difficiles... Danser dans un bal est un art accessible à tous !

La danse de salon se pratiquant à deux, en 2024/2025 les nouvelles inscriptions ne seront acceptés uniquement qu'en binôme ou en couple.

Le Lundi > de 20h00 à 22h30

Reprise le 16/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°01

CARTE MJC 2024/2025 + 130 € l'année
Activité éligible au PASS CULTURE

danse-salon@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Fernand
BOURREL



DANSE & MUSIQUE

12 > 99 ANS

Danse flamenco

Synonyme de soleil et de passion, venez découvrir les différents rythmes du Flamenco , sa technique et son Histoire.
Extérioriser ses émotions à travers la gestuelle, se défouler grâce à la percussion des pieds.
Pour tout niveau, filles et garçons !
Cette activité est proposée sous forme de stages.

Conchita “La Morena" née de famille andalouse, de père guitariste, enseigne le flamenco depuis de nombreuses années. Elle poursuit la tradition familiale en diffusant cette culture traditionnelle et cet art de vivre.

4 stages seront proposés les samedis suivants de 10h30 à 12h00 et de 13h30 à 15h00 :

- **19 Octobre 2024**
- **14 Décembre 2024**
- **15 Février 2025**
- **05 Avril 2025**

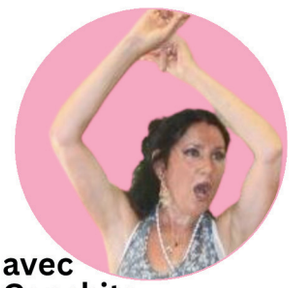
à la MJC | Salle n°11

CARTE MJC + 100 € pour les 4 stages OU inscription également possible à la séance :

- **35 € pour les non-adhérents**
- **30 € pour les adhérents**

flamenco@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Conchita
LA MORENA

DANSE & MUSIQUE



07 > 99 ANS

Danse Hip-hop | Break

Désormais discipline olympique, cette danse a beau être réputée comme spectaculaire, elle est néanmoins accessible à tous !

Durant les cours, les élèves apprendront des bases de top rocks (pas de danse debout), footworks (jeu de jambes au sol), freezes (positions figées acrobatiques), et powermoves (mouvements tournoyants) pour les plus avancés. L'objectif est que chacun soit capable d'assurer un passage complet pendant un freestyle ou un battle !

A 30 ans, Le professeur Amar CHARDOU est une pointure en danses urbaines, issu de la culture hip-hop.

Prévoir des chaussures de sport spécifiques à la pratique pour des questions d'hygiène.

Le Jeudi > de 17h15 à 18h45 | 7-10 ans
Le Jeudi > de 18h45 à 20h15 | 11 ans et +
Reprise le 12/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°01 ou salle n°22

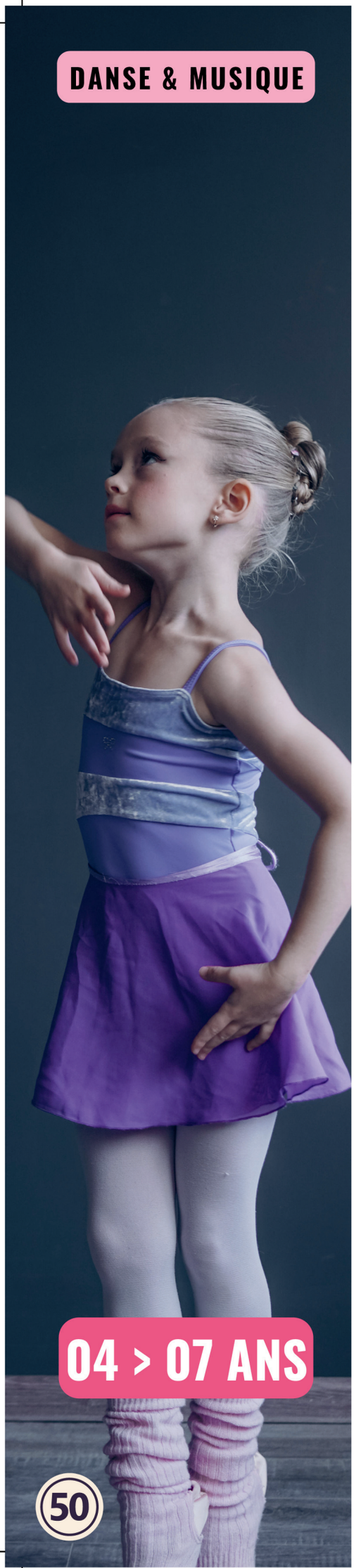
CARTE MJC 2024/2025 + 230 € l'année
Activité éligible au PASS CULTURE au PASS SPORT au CHÈQUE PASSERELLE et au COUP DE POUCE SPORT

danse-hiphop@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Amar
CHARDOU



DANSE & MUSIQUE

Danse Eveil et Initiation

La séance d'éveil se compose de divers exercices ludiques autour de la danse dont les objectifs sont d'éveiller l'enfant et de développer sa disponibilité.
Cela lui permet de découvrir progressivement son corps, développer son écoute à la musique.
L'éveil à la danse favorise la sociabilité de l'enfant, stimule son imaginaire et son sens artistique le tout en s'amusant et se faisant plaisir !

Au cours de l'initiation, l'enfant prend conscience des fondements des techniques de la danse et les expérimente. Les objectifs sont un rappel permanent des acquis du cours d'éveil en ajoutant plus de précisions et de difficultés. Le corps passe de la globalité à la segmentation en préservant le mouvement organique, base de toute danse.

Le mercredi > de 16h00 à 16h45 | Éveil | 4-5 ans
Le mercredi > de 13h30 à 14h30 | Initiation 6-7 ans
Reprise de l'activité le 11/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°11

CARTE MJC 2024/2025 + 195 € l'année | 4-5 ans
CARTE MJC 2024/2025 + 210 € l'année | 6-7 ans
Activité éligible au PASS SPORT

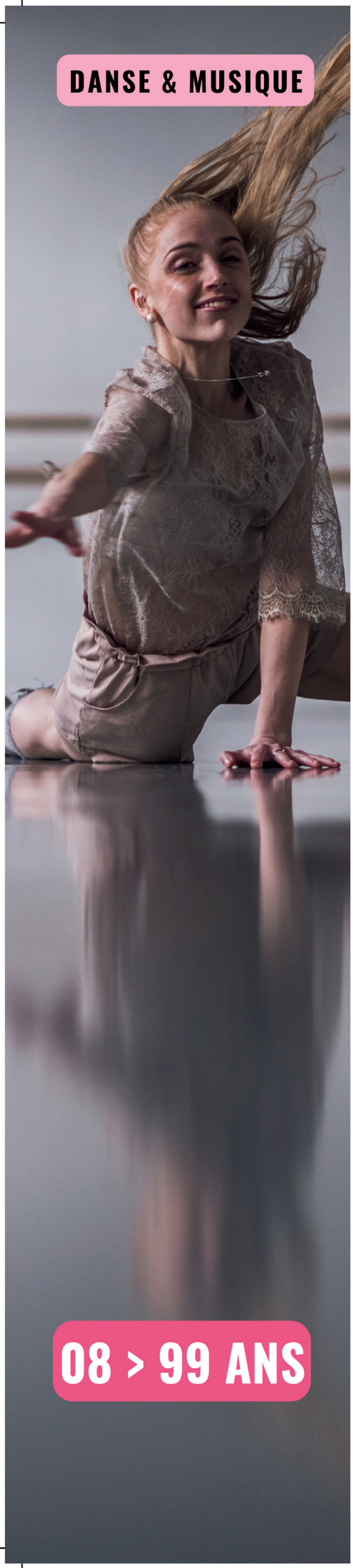
danse-éveil@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

04 > 07 ANS



avec
Marine
GENDREU



DANSE & MUSIQUE

Danse Modern-Jazz

Ce cours se base sur les fondamentaux de la danse jazz enrichis de la danse moderne et des rencontres d'univers artistiques divers et variés.

Déroulement du cours :

- Échauffements, placement du corps, coordination, assouplissement,
- Déplacements, exercices de sauts, tours, technique de sol,
- Enchaînements, chorégraphies.

Le mardi > de 18h30 à 19h30 | de 8 à 10 ans
Le mercredi > de 17h00 à 18h30 | de 11 à 13 ans
Le mercredi > de 18h30 à 20h00 | 14 ans et plus

Reprise de l'activité le 10/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°11

CARTE MJC 2024/2025 + 230 € l'année
Activité éligible au PASS CULTURE au PASS SPORT au CHEQUE PASSERELLE et au COUP DE POUCE SPORT

danse-moderne@mjc-lezignan-corbieres.com

08 > 99 ANS

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Marine
GENDREU



DANSE & MUSIQUE

Danse salsa cubaine

La SALSA CUBAINE est un ensemble de danses issues de CUBA. Il s'agit d'une danse improvisée qui respecte des pas de base, qui se danse à deux, où le garçon guide la fille, mais que l'on peut également pratiquer seul ou à plusieurs. De tous les styles de Salsa, c'est la Salsa Cubaine qui est la plus dansée dans le monde et la plus appréciée en France, car elle permet d'intégrer des mouvements de nombreuses danses, comme le Cha Cha Cha, le Manbo, la Rumba, le Reggaeton, l'Afro-Cubain et le Son traditionnel. C'est une danse populaire pour son côté divertissant, notamment avec les variantes comme la Rueda de Casino pratiquée en groupe et la Suelta pratiquée tout seul. Elle est plus simple à aborder et à danser et permet de comprendre les subtilités de la musique et la culture cubaine.
Pour caractériser rapidement cette danse, elle se reconnait par le fait que le couple se déplace souvent et de manière variée. Lors des figures, les danseurs circulent le long d'un cercle ou d'un arc de cercle. Chaque pas est marché, même durant les tours et l'attitude de danse est bien ancrée dans le sol.

Le Mercredi > de 19h30 à 20h30 | Débutants
Le Mercredi > de 20h30 à 22h30 | Intermédiaires
Le Mardi > de 20h30 à 22h30 | Avancés

Reprise de l'activité le 10/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

À la MJC | Salle n°01 ou n°11 ou n°22

Tarif annuel niveau débutant :
CARTE MJC 2024/2025 + 150 € pour la salsa seule
CARTE MJC 2024/2025 + 200 € pour la salsa + bachata

Tarif annuel niveau intermédiaire ou avancé :
CARTE MJC 2024/2025 + 180 € pour la salsa seule
CARTE MJC 2024/2025 + 240 € pour la salsa + bachata

Une réduction de 10% sera applicable sur les tarifs ci-dessus pour un couple issu du même foyer fiscal (présentation d'un justificatif obligatoire).
Activité éligible au PASS CULTURE

salsa@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

18 > 99 ANS



avec
Damian
ANGARICA



DANSE & MUSIQUE

NOUVEAUTÉ 2024/2025

Danses Traditionnelles

Apprentissage de danses régionales de France et d'ailleurs.

Ce cours est abordé de manière ludique, l'activité peut se pratiquer en famille.

Bal ouvert à tous une fois par trimestre.

Les premiers pas ne sont pas difficiles... Danser dans un groupe cela est un art accessible à tous !

Il faut absolument essayer !!!

Le lundi > de 19h45 à 21h45

Reprise le 16/09/2024. Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°11

CARTE MJC 2024/2025 + 10 € l'année

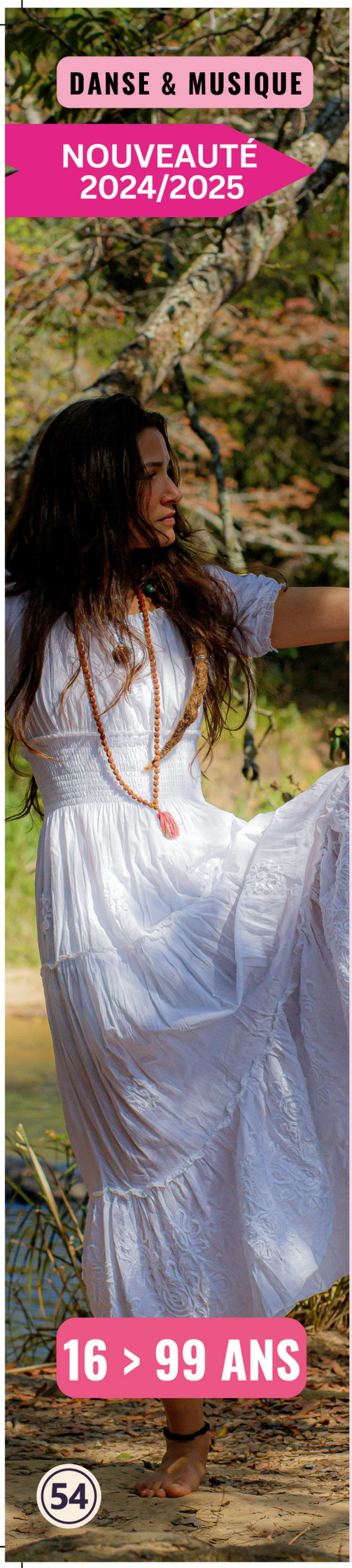
danse-trad@mjc-lezignan-corbieres.com

18 > 99 ANS

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Marc LIEGEY
& Raphaël HERTRICH



DANSE & MUSIQUE

NOUVEAUTÉ 2024/2025

16 > 99 ANS

Danse Zen

La danse ZEN est une pratique qui combine la méditation Zen et la danse, visant à unifier le corps et l'esprit par des mouvements dansés et une tranquillité intérieure. Les caractéristiques et éléments de cette pratique, incluent :

- Éléments ZEN : met l'accent sur la paix intérieure et la concentration, atteignant la tranquillité d'esprit par la méditation et la respiration profonde.
- Éléments de la danse : utilise des mouvements de danse lents, gracieux et fluides, mettant l'accent sur les mouvements naturels du corps et le flux énergétique.
- Expression de Soi : encourage les participants à s'exprimer librement dans la danse, en insistant sur les sentiments et expériences intérieurs.
- Fusion culturelle : La danse ZEN intègre souvent les traditions de méditation orientales, créant ainsi une méthode de pratique unique.

Cette pratique peut aider les personnes à détendre leur corps et leur esprit, à réduire le stress, à améliorer la flexibilité et l'équilibre du corps, tout en augmentant la conscience intérieure et la tranquillité spirituelle.
Elle convient à tous les âges et à tous les niveaux de condition physique, en particulier pour les personnes qui s'intéressent à l'unité du corps et de l'esprit ainsi qu'à la croissance intérieure.

Le Jeudi > de 19h10 à 20h20

Reprise de l'activité le 12/09/2024.
L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°11

CARTE MJC 2024/2025 + 300 € l'année

Activité éligible au PASS CULTURE

danse-zen@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Binbin Pan
YEUNG



DANSE & MUSIQUE

Ensemble vocal Chorale

Notre ensemble vocal « Les Airs de Rien » permet de chanter à plusieurs voix, dans un climat détendu et chaleureux, en alliant qualité musicale et plaisir, prestations publiques et échanges au cours de l'année.

La plupart des chants sont extraits du répertoire de la variété française
et arrangés spécialement pour le chœur.

Suivez "Les Airs de Rien" sur le web et les réseaux sociaux :

- INSTAGRAM > @airsderien369
- FACEBOOK > Airs De Rien
- SITE > www.lesairsderien.over-blog.com

Le mercredi > de 20h30 à 22h30

Reprise de l'activité le 09/10/2024.
L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°01

CARTE MJC 2024/2025 + 45€ l'année

Activité éligible au PASS CULTURE

chorale@mjc-lezignan-corbieres.com

16 > 99 ANS

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Hubert
LACHAMBRE



DANSE & MUSIQUE

Eveil musical

L'éveil par la musique contribue au développement et à l'épanouissement de l'enfant, à éveiller ses sens, à développer sa motricité et à lui permettre de s'exprimer.

Il permet de découvrir les sons de chaque instrument, de le reconnaître, de s'en servir, de taper en rythme.

La musique aide l'enfant dans ses apprentissages fondamentaux : découverte corporelle, créativité, écoute et attention, socialisation.

Le mercredi > 16h00-16h45 | Groupe n°1
Le mercredi > 17h00-17h45 | Groupe n°2

Reprise de l'activité le 11/09/2024.
L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires

à la MJC | Salle n°12

CARTE MJC 2024/2025 + 130 € l'année

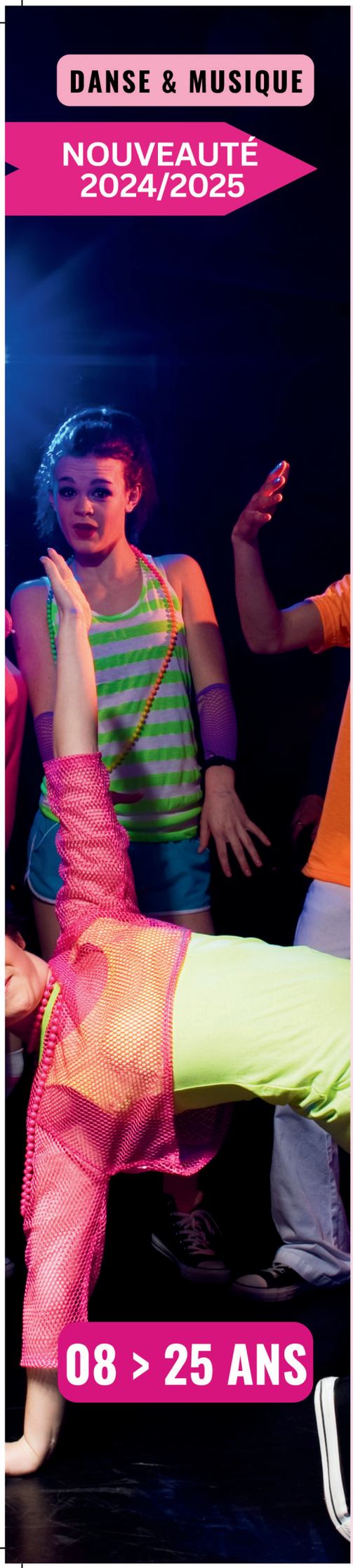
chant@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

03 > 06 ANS



avec
Roger
CATHALA



DANSE & MUSIQUE

NOUVEAUTÉ 2024/2025

08 > 25 ANS

Mixdanse

Vous avez le rythme dans la peau et la danse vous permet de vous exprimer ?

Cet atelier vous permet de découvrir différents univers en participant à la construction de chorégraphies mêlant des pas et figures de salsa, danse orientale, Bollywood, danse de salon, hip-hop...

Des représentations devant le public sont organisées à l'issue de chaque session.

Le mercredi > de 17h00 à 18h30
Le samedi > de 15h00 à 18h00
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°11

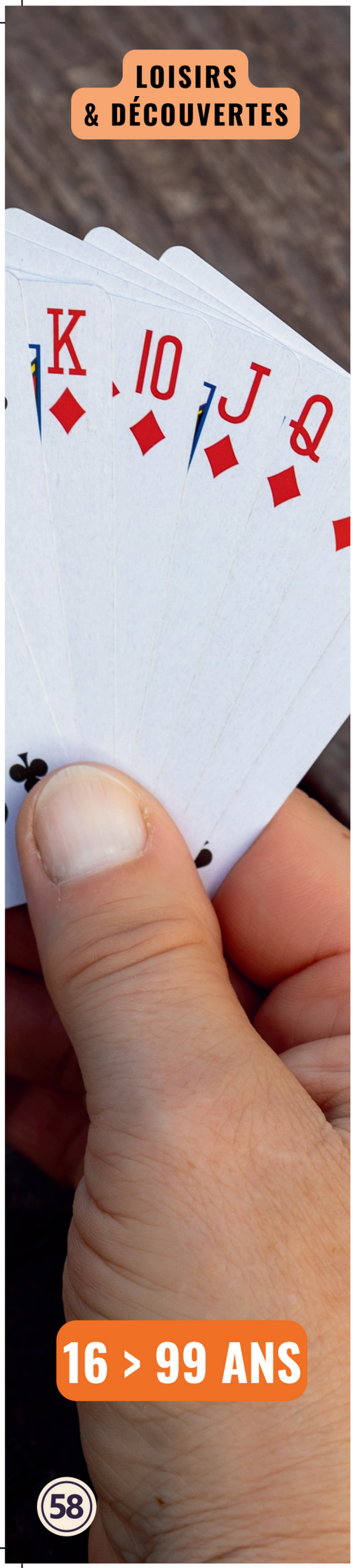
CARTE MJC 2024/2025 + 80 € à l'année
Activité éligible au PASS CULTURE
au PASS SPORT au CHÈQUE PASSERELLE et au COUP DE POUCE SPORT

mixdanse@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Billy
GIMENEZ



LOISIRS
& DÉCOUVERTES

Belote

La belote est un jeu de cartes qui se pratique à quatre, à trois ou deux avec un jeu de 32 cartes. Ici on pratiquera la belote à 4 !

Les joueurs sont répartis en équipe(s) de deux joueurs, les membres d'une même équipe se faisant face et ayant à leur droite et à leur gauche chacun des joueurs adverses.

C'est un jeu à contrat, dans le sens où l'une des deux équipes s'engage à faire plus de points que l'adversaire, et dont l'échec est sévèrement pénalisé.

La belote est une petite machine à raconter, à susciter des personnages : le joueur, l'hésitant, le malchanceux

Débutants bienvenus !

Le mercredi > de 15h00 à 17h00

Reprise de l'activité le 11/09/2024.
L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | salle n°18

CARTE MJC 2024/2025 + 30 € l'année

cartes@mjc-lezignan-corbieres.com

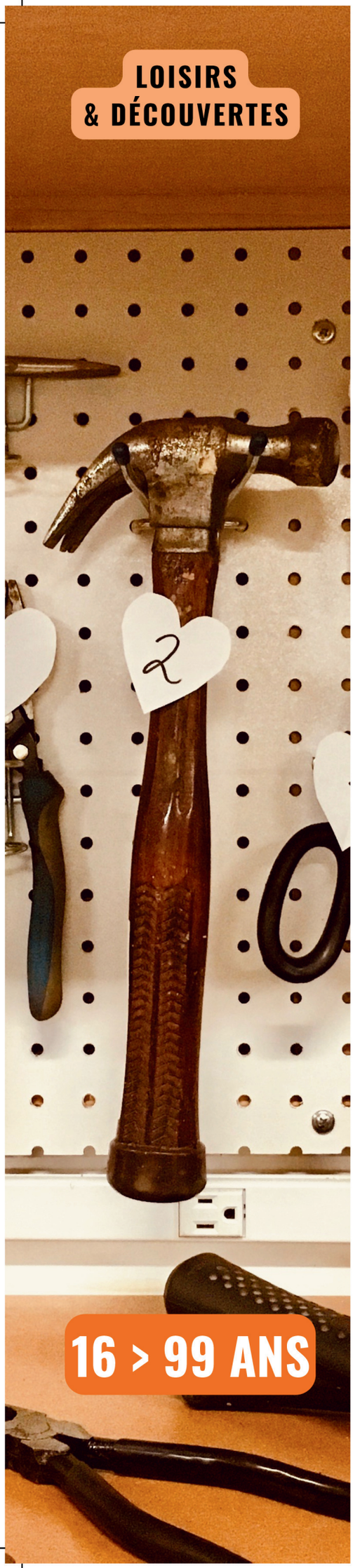
S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

16 > 99 ANS



avec
Bertrand
THEALLER

LOISIRS
& DÉCOUVERTES



16 > 99 ANS

Bricole - Café

Vous avez envie de vous y connaître un peu plus en réparation, bricolage ? Vous aimez partager et rencontrer du monde tout en apprenant à bricoler ?

Nous vous proposons des ateliers mensuels thématiques où un intervenant bénévole pourra vous guider. Pour exemples :

- Donner une seconde vie à vos objets en bois,
- Passer à l'univers des systèmes et logiciels libres,
- Apprendre à réparer vos vélos,
- Lutter contre l'obsolescence programmée en tentant de réparer plutôt que de jeter,

Un lundi par mois > de 18h00 à 20h00

Calendrier prévisionnel :

- 07 octobre 2024
- 04 novembre 2024
- 02 décembre 2024
- 06 janvier 2025
- 03 février 2025
- 03 mars 2025
- 07 avril 2025 couplé avec l'éco-atelier "Plâtre"
- 05 mai 2025
- 16 juin 2025

à la MJC | Salle n°09

0 € l'année pour les adhérents
5 € l'année pour les non-adhérents
Réservations obligatoires / places limitées

fablab@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



ACTION EVS

Avec Renaud & Marjorie avec l'aide de Patrick, Thierry, Nicolas...



LOISIRS
& DÉCOUVERTES

16 > 99 ANS

Bridge

Le bridge se vit à tout âge et se partage sans modération.

Alors faites comme les 2,5 millions de français qui y jouent régulièrement, venez pratiquer à tous niveaux ce jeu de cartes universel.

Le mardi > de 17h00 à 19h00
Le vendredi > de 16h00 à 18h00

Reprise de l'activité le 10/09/2024.
L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires

à la MJC | salle n°18

CARTE MJC 2024/2025 + 30 € l'année

cartes@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Bertrand
THEALLER



LOISIRS
& DÉCOUVERTES

Éco atelier

L'objectif de cet atelier est d'apprendre à faire soi-même.

Échanges d'astuces et de méthodes limitant les coûts, les impacts sur la santé et l'environnement, le tout en s'amusant !

Exemples de thèmes qui seront proposés : création de tisanes, boules et nichoirs à oiseaux, déco. de noël, éco-troc, stuc à la chaux, éponges magiques, plâtre, éco-gestes économie d'eau, produits anti-moustiques...

Un lundi par mois > de 18h00 à 19h30

Calendrier prévisionnel :

- **14/10/2024 : Création de tisanes**
- **18/11/2024 : Boules et nichoirs à oiseaux**
- **16/12/2024 : Déco. de Noël en carton**
- **13/01/2025 : Éco-Troc**
- **10/02/2025 : Le stuc à la chaux**
- **17/03/2025 : Les éponges magiques**
- **07/04/2025 : Éco-Gestes économie d'eau Quizz**
- **19/05/2025 : Le plâtre**
- **02/06/2025 : Anti-moustiques à base de Citronnelle**

à la MJC | Salle n°04

2 € la séance pour les adhérents
4 € la séance pour les non-adhérents
Réservations obligatoires / places limitées

evs@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

16 > 99 ANS

ACTION EVS



avec
Nadine
CREPET



LOISIRS
& DÉCOUVERTES

Gourmandises de saison

Au grès du calendrier et des saisons, venez tester et partager des recettes simples et gourmandes des régions et pays.

Cette année au programme les recettes asiatiques et mexicaines !

Le jeudi > de 14h00 à 16h00

Les recettes asiatiques :

- **10/10/2024 > THAI**
- **07/11/2024 > VIETNAMIENNE**
- **05/12/2024 > INDIENNE**
- **09/01/2025 > CHINOISE**
- **06/02/2025 > JAPONAISE**

Les recettes mexicaines :

- **13/03/2025**
- **03/04/2025**

Les rendez-vous du potager :

- **15/05/2025**
- **12/06/2025**

à la MJC | Salle n°04

2 € la séance pour les adhérents
4 € la séance pour les non-adhérents
Réservations obligatoires / places limitées

evs@mjc-lezignan-corbieres.com

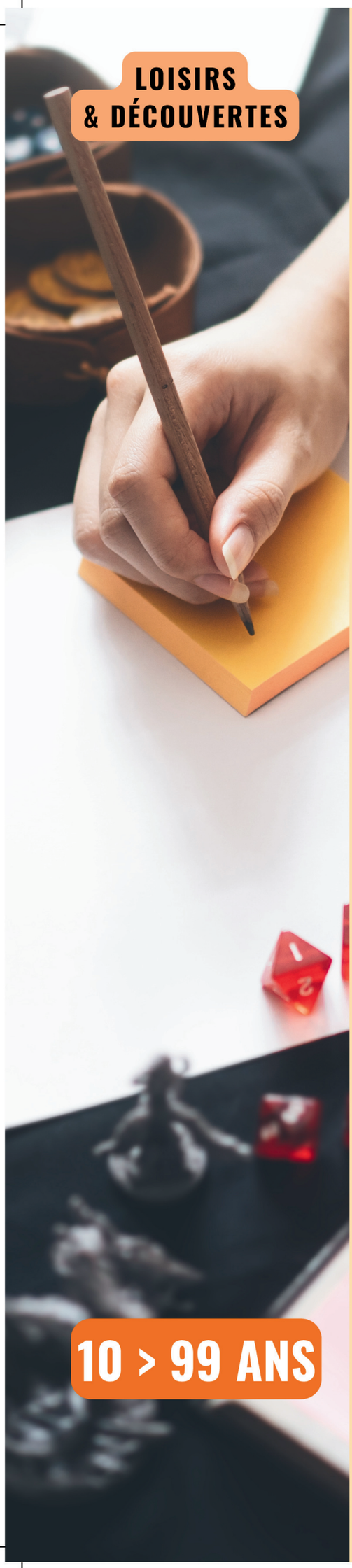
S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

16 > 99 ANS

ACTION EVS



avec
Nadine
CREPET



LOISIRS
& DÉCOUVERTES

Imagina' Rôles

Réunir, imaginer, jouer. Dans le prolongement des ateliers Jeu de Rôle initiés ponctuellement lors de la saison précédente, nous proposons un cycle de création de jeu de rôle sur table. En partant de l'invention des règles, jusqu'à la conception de l'univers, des personnages, de l'histoire. Usez de votre imagination et de votre créativité pour cette création collective. Néophyte ou confirmé, ce sera l'occasion de s'initier comme de partager ses savoirs en s'immergeant dans un univers fantastique.

L'objectif de ce projet est d'offrir un moment convivial et collectif qui pourra déboucher à l'issue sur un atelier régulier de jeu de rôle ici à Lézignan-Corbières. Une initiative portée pour et par les participants.

Calendrier :

11/09 - On présente le projet	**17h à 19h**
13/09 - Découverte d'univers	**18h30 à 19h30**
25/09 - Imaginons jouons !	**16h à 18h**
03/10 - On étoffe le monde	**16h à 17h**
10/10 - On créé les décors	**16h à 17h**
17/10 - On dessine nos personnages	**16h à 17h**
21/10 - Impro dans l'espace	**16h à 17h**
22/10 - Impro dans les dialogues	**16h à 17h**
28/10 - Imaginons jouons !	**16h à 17h**
15/11 -Conception accessoires FABLAB	**14h à 17h**
22/11 - Fabrication accessoires FABLAB	**14h à 17h**
29/11 - Achevons jouons !	**16h à 19h**

à la MJC | Salle n°04

25 € les 12 séances pour les adhérents
35 € les 12 séances pour les non-adhérents
Inscription obligatoire / places limitées

imaginarole@mjc-lezignan-corbieres.com

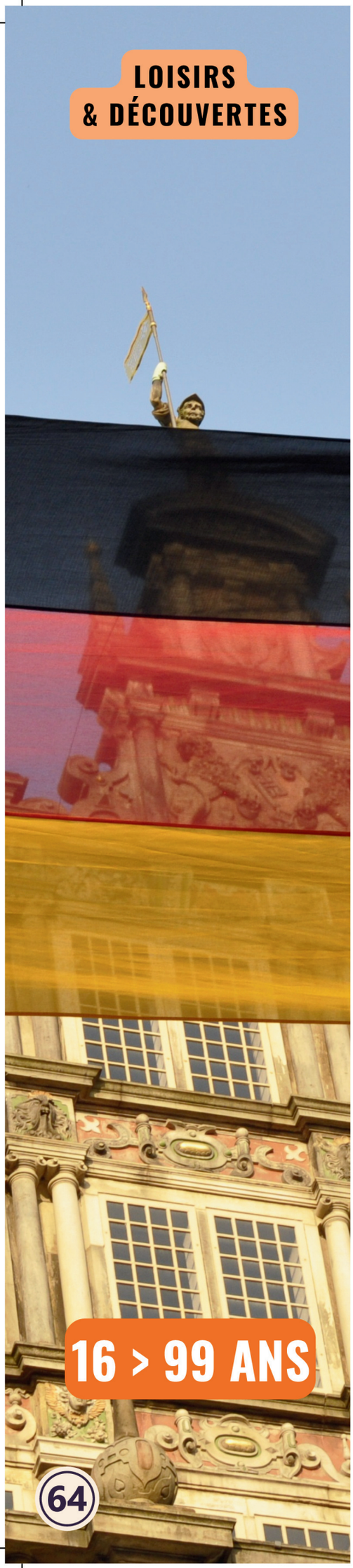
S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

10 > 99 ANS

ACTION EVS



avec
Roméo
OBJOIS WELTER



Jumelage

Objectif du club : maintenir et renforcer les liens avec notre ville jumelle allemande LAUTERBACH.

Au programme : rencontres, échanges, expositions, manifestations et animations (organisation de la fête de la bière, ...).

En savoir plus sur l'histoire du jumelage :
https://www.mjc-lezignan-corbieres.com/Historique_a231.html

Une rencontre par trimestre
Deux évènements annuels
Une réception d'une délégation allemande est prévue

à la MJC | Salle n°04

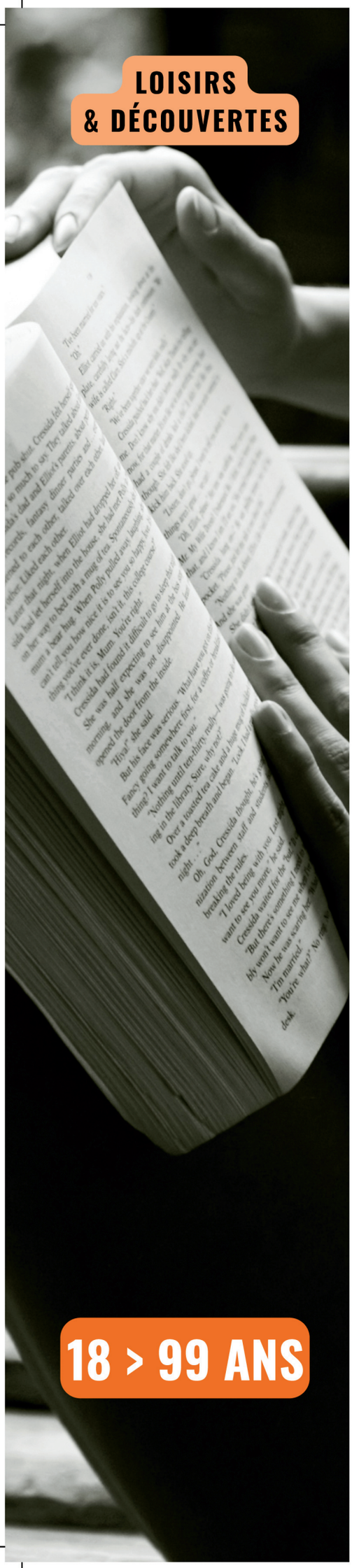
CARTE MJC 2024/2025 + 10 € l'année

jumelage@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Jacky
PINTEAUX



LOISIRS
& DÉCOUVERTES

Lecture

À raison d'une rencontre par mois.

Échanges non seulement autour d'un livre choisi à l'avance par les participants, mais aussi à propos d'autres lectures.

Un lundi par mois > de 17h30 à 19h00

Calendrier prévisionnel :

- **07 Octobre 2024**
- **04 Novembre 2024**
- **09 Décembre 2024**
- **13 Janvier 2025**
- **10 Février 2025**
- **10 Mars 2025**
- **07 avril 2025**
- **12 Mai 2025**
- **16 Juin 2025**

à la MJC | Salle n°17

CARTE MJC 2024/2025 + 30€ l'année
Activité éligible au PASS CULTURE

lecture@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

18 > 99 ANS



avec
Jean-Marie
DAMAS



LOISIRS
& DÉCOUVERTES

Ludik' espace

Nous proposons aux enfants accompagnés de leur(s) parent(s) une parenthèse ludique après l'école et avant le retour à la maison. Le but est de se détendre dans une ambiance conviviale, de découvrir et partager des jeux et activités créatives entre parents et enfants, de prendre le temps de s'écouter, de faire ensemble.

La règle est la participation active de tous (enfants, parents, grands-parents...), l'entraide et la bonne humeur.

A chaque séance une activité nouvelle est proposée et chacun repart avec sa création.

Le vendredi, l'espace se transforme en ludothèque.

Le mardi > De 16h30 à 18h30
Ateliers créatifs enfants-parents

Le vendredi > De 16h30 à 18h30
Ludothèque en famille

Reprise le 24/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires

à la MJC | Salle n°04

0 € l'année par famille pour les adhérents
5 € l'année par famille pour les non-adhérents
Réservations obligatoires / places limitées

evs@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

16 > 99 ANS

ACTION EVS



avec Nadine CREPET
avec Jean-Billy GIMENEZ
avec Laura JOVANI



LOISIRS
& DÉCOUVERTES

Mémoire lézignanaise

Nous visionnons, archivons et faisons l'inventaire des négatifs photos de Mr Costesèque (photographe Lézignanais durant un siècle) afin de réaliser des expositions permettant au public de se remémorer la vie lézignanaise.

Expos déjà réalisées : “100 ans - 100 évènements, les écoles, les commerces, les fêtes, les vendanges, Collège Joseph Anglade, ...”

Le Lundi > 17h00 - 19h00
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°02

CARTE MJC 2024/2025 + 10 € l’année

memoirelez@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

18 > 99 ANS



avec
Marie-Jo
ESCARÉ



Patrimoine

Le club vous permet de découvrir des sites patrimoniaux, économiques et culturels remarquables d'Occitanie, de Catalogne et d'autres régions de France.
Les sorties ont lieu de Septembre à Juillet, une fois par mois, principalement
les samedis.

Des week-ends et séjours plus longs en France et en Europe pourront également être proposés.
Régulièrement nous faisons appel à des guides touristiques compétents
et spécialisés qui nous font découvrir villages, villes, région, pays ...

Le programme détaillé à consulter sur le site internet ou dans l'agenda mensuel "Les Rendez-Vous de la MJC.

Le samedi > De 09h00 à 18h30

Planning prévisionnel :

- le samedi 02 octobre 2024,
- le samedi 12 octobre 2024,
- mercredi 13 novembre 2024,
- samedi 30 novembre 2024,
- mercredi 11 décembre 2024,
- samedi 11 janvier 2025,
- samedi 08 février 2025,
- du lundi 17 mars 2025 au jeudi 20 mars 2025,
- samedi 12 avril 2025,
- du vendredi 02 au dimanche 11 mai 2025,
- samedi 24 mai 2025,
- mercredi 18 juin 2025.

à la MJC ou parking du stade du Moulin pour les départs des sorties

CARTE MJC 2024/2025 + tarif de la sortie

Les frais de participation pour chaque sortie comprenant : le déplacement en car, l'hôtel, les visites, ...
Les repas sont à votre charge (sauf certains séjour ou WE)

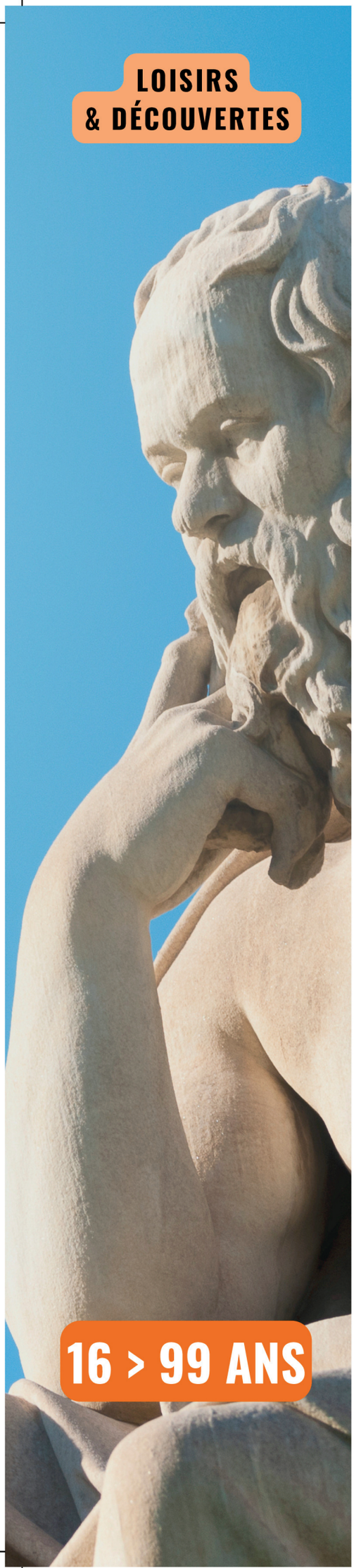
patrimoine@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Jean-Marie
DAMAS

LOISIRS
& DÉCOUVERTES



16 > 99 ANS

Lézi' philo

Il s'agit, orienté par la philosophie, d'interroger divers thèmes et sujets.
Réflexion et dialogue, échanges entre les participants sont privilégiés et constituent le fil dynamique du groupe.
L'opinion argumentée est le point d'appui d'une réflexion donnant l'occasion d'une promenade dans la pensée philosophique.
La philosophie, dans le monde contemporain, reste une boussole pour s'orienter et ceci nous guidera dans l'examen des thématiques choisies.
L'écriture de textes peut également servir de support.
Ce groupe est ouvert à toutes et à tous, à celles et ceux qui veulent engager une réflexion personnelle et partagée dans un collectif.

Deux jeudis par mois > De 18h00 à 19h30

Planning prévisionnel :

26 Septembre 2024
03 & 17 Octobre 2024
07 & 14 Novembre 2024
05 & 19 Décembre 2024
09 & 23 Janvier 2025
13 Février 2025
06 & 27 Mars 2025
09 & 30 Avril 2025
15 Mai 2025
12 & 26 Juin 2025

Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°19

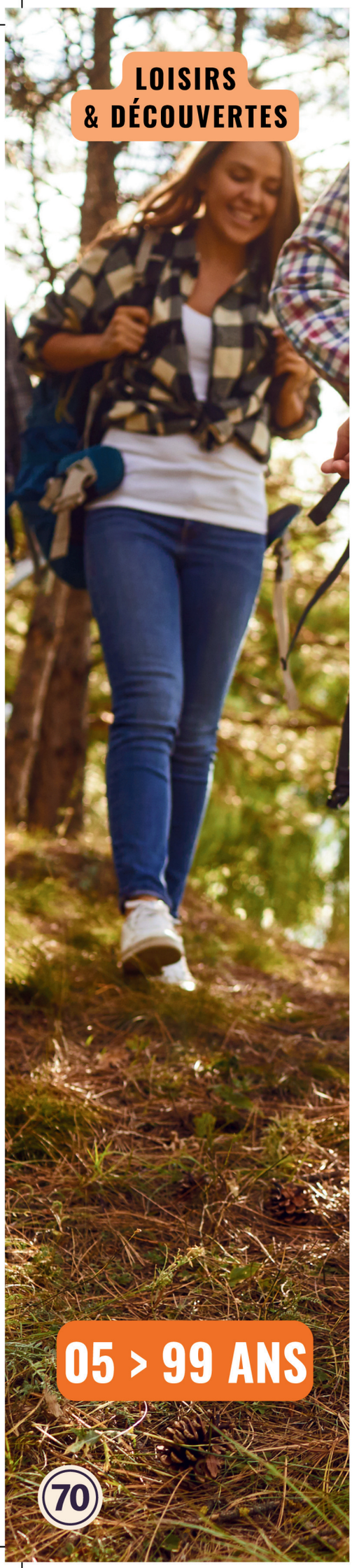
Carte MJC 2024/2025 + 20 € l'année

reflexion@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec Madeleine RENAULT & Bernard GARCIA



Promenade

La pinède est belle et assez vaste pour s'y promener sans effort à partir de pistes ou sentiers plats et accessibles.

Les animateurs vous accompagnent en co-voiturage jusqu'à un parking, ou rendez-vous possible directement à 14h15 au départ de la Cabane du Parcours Vita.

Sortons avec une petite bouteille d'eau, un K WAY ou même le parapluie pour ne pas manquer de prendre l'air en toutes saisons.

Venez armés de vos baskets les plus confortables et de votre bonne humeur à partager sans modération...

Les lundis > de 14h00 à 16h00/16h30

Reprise le 09/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Rendez-vous dans le Patio pour le départ groupé

5 € l'année pour les adhérents
10 € l'année pour les non-adhérents
Réservations obligatoires / places limitées

evs@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

ACTION EVS



avec
Nicole
CLARETO



Scrabble

Qui ne connaît pas le scrabble, célèbre jeux de société et 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 parties amicales.

Le mardi et le jeudi > De 14h30 à 16h30
Reprise le 10/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°20

CARTE MJC 2024/2025 + 30 € l'année

scrabble@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Aline
DAMAS



LOISIRS
& DÉCOUVERTES

Sorties découvertes

Pour mieux connaitre les activités, les institutions, les richesses humaines de notre territoire en partageant un bon moment qui privilégie la rencontre et l'échange.

Cette activité peut permettre aussi d'aller à un spectacle ou un concert ensemble, de visiter des lieux insolites (cave coopérative, usine, entreprise, collectivité, établissement d'enseignement, caserne des pompiers...)

Le rendez-vous de départ est fixé au bar de la MJC...

Le calendrier de participation à des spectacles, concerts ... sera publié sur le site de la MJC.

UN JEUDI PAR MOIS de 14h à 16h
calendrier prévisionnel des sorties

- **17 Octobre 2024 FABREZAN**
- **21 Novembre 2024 BIZANET**
- **19 Décembre 2024 MOUX**
- **23 Janvier 2025 LAGRASSE**
- **13 Février 2025 OLONZAC**
- **27 Mars 2025 CAPENDU**
- **10 Avril 2025 BAGES**
- **22 Mai 2025 ARGENS MINERVOIS**
- **19 Juin 2025 FÉLINES MINERVOIS**

à la MJC > patio / Minibus et co-voiturage

5 € l'année pour les adhérents
10 € l'année pour les non-adhérents
Réservations obligatoires / places limitées

evs@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

ACTION EVS



avec Nicole CLARETO
& Nadine CREPET

03 > 99 ANS



LOISIRS
& DÉCOUVERTES

16 > 99 ANS

Tarot

Le jeu de tarot séduit les jeunes comme les plus anciens depuis plus de cinq siècles .
C'est un jeu de cartes qui fait travailler la mémoire et le sens de la stratégie.

Le jeudi > de 14h00 à 17h00
Reprise le 12/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°18

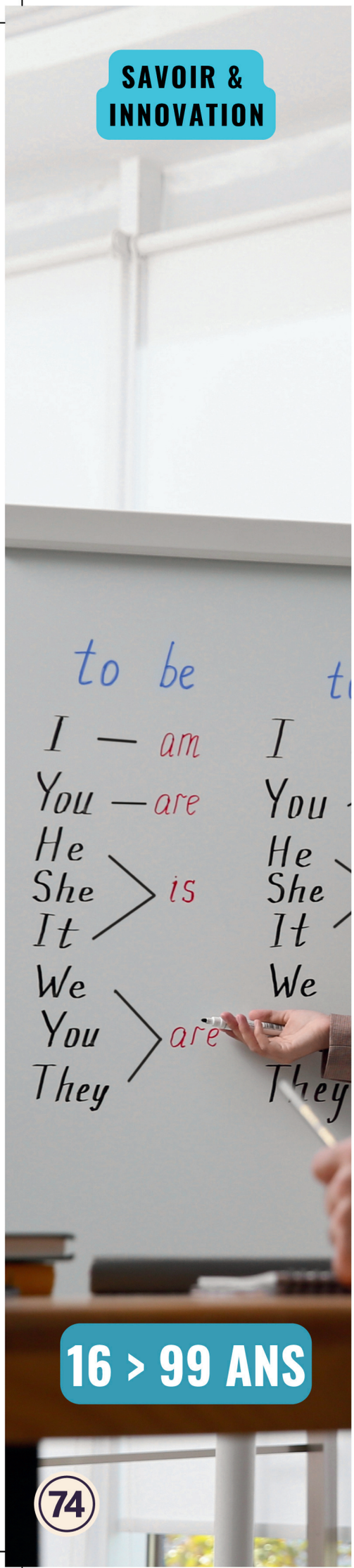
CARTE MJC 2024/2025 + 30 € l'année

cartes@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Bertrand
THEALLER



Anglais

Anglais niveau débutant ayant quelques notions :

- Plaisir de découvrir l'Anglais autrement.
- Expression orale.
- Pratique de la langue.
- Capacité des participants à expliquer et se faire comprendre en langue Anglaise.
- Formule de politesse, chiffres, dates et heures.

Anglais niveaux moyens et confirmés :

- Améliorer sa pratique orale de l'anglais.
- Revoir bases : verbes, prépositions, expressions anglaises, adjectifs, l'heure, les nombres...
- Parcours découvertes simples (recherche et construction orale).
- Travailler l'anglais d'une manière ludique.
- Pouvoir se faire comprendre à l'étranger.
- Mise en situation.
- Conversation sur divers sujets choisis d'actualité et utilisation d'extraits de la presse anglophone.
- Révision des structures grammaticales de base (pronoms démonstratifs, possessifs et interrogatifs, vocabulaire courant).
- Accueil et orientation, information.
- Verbes usuels et formes irrégulières, expression de fréquence.

Le jeudi > de 18h00 à 19h30
| Débutants

Le mercredi > de 18h30 à 20h00
| Moyens et confirmés

Reprise le 11/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°20

CARTE MJC 2024/2025 + 210 € l'année

anglais@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Marjorie
MILLER



SAVOIR & INNOVATION

NOUVEAUTÉ 2024/2025

16 > 99 ANS

Boulangerie

Venez partager des journées conviviales autour de la fabrication de classiques de la boulangerie. Plusieurs thématiques différentes seront abordées un samedi par mois. Vous découvrirez des recettes et des astuces puis vous repartirez avec vos productions et les notes vous permettant de les réaliser à nouveau chez vous. La MJC fournit tout le matériel et les matières premières, il ne vous reste qu'à apporter votre tablier et un torchon.

Programme prévisionnel :

- **28 sept. 2024 > Pain de campagne** (farine de froment + farine de seigle) **et pain de mie**
- **19 oct. 2024 > Méthodes de fermentation** (levain - pâte fermentée - poolish) - Application : pain sur levain
- **30 nov. 2024 > Pain Méthiel** (mélange de farine de froment et seigle + pâte fermentée)
- **21 déc. 2024 > Pains spéciaux** - Application : figues, noix, maïs, épeautre, seigle, olives...
- **11 janv. 2025 > Pâte à brioche** - Application : Royaume ou Tresse
- **15 février 2025** > **Pâte levée - feuilletée** - Application croissant, chocolatine, papillon, chauve-souris
- **29 mars 2025 > Pâte brisée et pâte sucrée** - Application quiche, tarte au chocolat
- **12 avril 2025 > Pain burger et pain viennois**
- **31 mai 2025 > Les pains du monde** - Application : l'ekmek (Turquie) farine, huile d'olive et miel - la focaccia (Italie) farine de blé, huile d'olive, romarin
- **28 juin 2025 > Les pains du monde** - Application : la broa (Portugal) farine de blé, farine de maïs, huile d'olive - le bagel (Canada / États Unis) farine de blé, sucre, œuf, beurre, graines de pavot et sésame

Un samedi par mois > De 9h00 à 15h00

15 € la séance pour les adhérents
20 € la séance pour les non-adhérents
Inscription obligatoire / places limitées

boulangerie@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

ACTION EVS



avec Gilles AVY

75



Espagnol

L'apprentissage de l'espagnol peut être divertissant et facile.

En découvrant notre nouvelle forme d'enseignement, vous pourrez interagir aisément avec les personnes hispanophones et améliorer vos compétences linguistiques.

Plusieurs niveaux de cours sont proposés.

Le lundi > de 18h30 à 20h00
| Débutants

Le lundi > de 20h00 à 21h30
| Moyens et expérimentés

Reprise le 16/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°20

CARTE MJC 2024/2025 + 210 € l'année

espagnol@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Eduardo
GONZALEZ LUNA



SAVOIR & INNOVATION

Dégustation Oenologie

Vous aimez l'univers du vin et vous souhaiteriez mieux le connaitre, vous voudriez savoir choisir un vin et l'accorder aux mets lors d'un repas....

L'objectif de ce rendez-vous est de mieux comprendre la richesse et la complexité des vins à travers des ateliers originaux, combinant convivialité et pédagogie.

Chaque séance abordera un thème pédagogique suivi d'une dégustation de différents vins.

Un lundi par mois > de 19h30 à 21h30

Programme prévisionnel :

16 sept. 2024 | Découverte & reconnaissance des cépages
14 Oct. 2024 | Vins des Corbières, de tradition à modernité
18 Nov. 2024 | Apprendre à mieux acheter son vin et constituer sa cave
16 Déc. 2024 | Les pépites du Rhône
20 Janv. 2025 | Quels sont les grands cépages du Languedoc ?
10 Fév. 2025 | Comprendre le bordelais et ses appellations
17 Mars 2025 | Voyage dans la Loire
28 Avril 2025 | Les vins blancs du Languedoc
19 Mai 2025 | Vins étrangers, vins méditerranéens à l'honneur
16 Juin 2025 | Connaissance et compréhension des rosés

à la MJC | Salle n°18

25 € la séance pour les adhérents
30 € la séance pour les non-adhérents
Inscription obligatoire / places limitées

oenologie@mjc-lezignan-corbieres.com

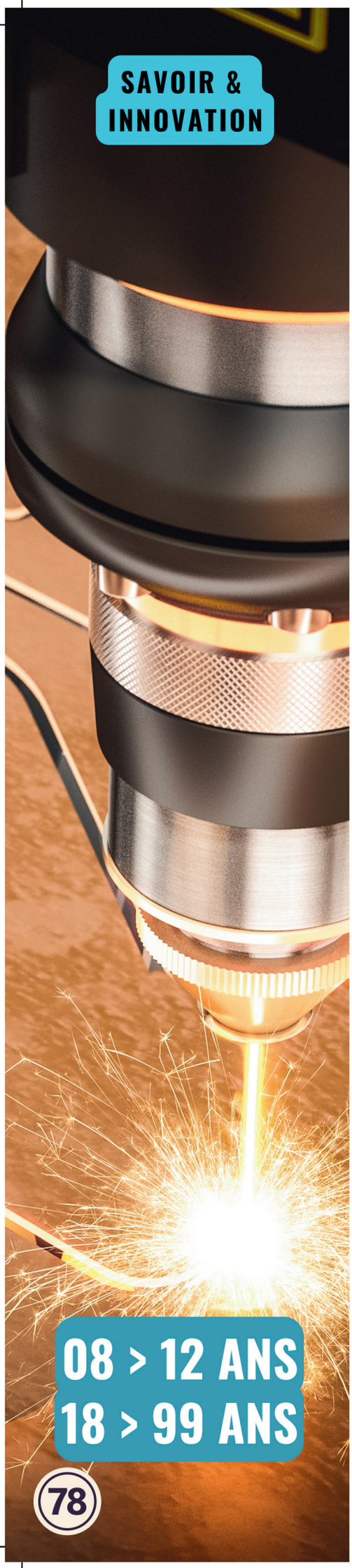
S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

18 > 99 ANS

ACTION EVS



avec
Benoît
FILLAQUIER



Fablab > Clubs

FABLAB - CLUB ENFANTS > 8-12 ans
À raison d'une séance d'1h30, tous les mercredis (hors vacances scolaires), les enfants s'initient aux différentes machines du fablab, sur :

- des projets collectifs (création d'un jeu de société, d'un robot télécommandé, etc...),
- des projets personnels (fabrication de porte-clés, d'une pièce en 3D, etc...).

FABLAB - CLUB ADULTES > 18-99 ans
Séance hebdomadaire qui vous permettra d'apprendre à vous servir des différentes machines du fablab (découpeuse laser, imprimantes 3D, plotter de découpe, etc...) afin de réaliser des travaux collectifs. Lors de ce rendez-vous, vous ne réaliserez pas de projets personnels, mais des commandes passées à la MJC par des partenaires.
En fin d'année, les participants au Club obtiennent les habilitations machines qui leur ouvrent l'accès libre au fablab "Open Fabrik" sur la saison suivante, moyennant règlement de la cotisation pour cette activité.

Le Mercredi > 14h00 à 15h30 | de 8 à 12 ans
Le Mercredi > 15h45 à 17h15 | de 8 à 12 ans
Le Mercredi > 18h30 à 20h30 | de 18 à 99 ans
Reprise de l'activité le 18/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°09

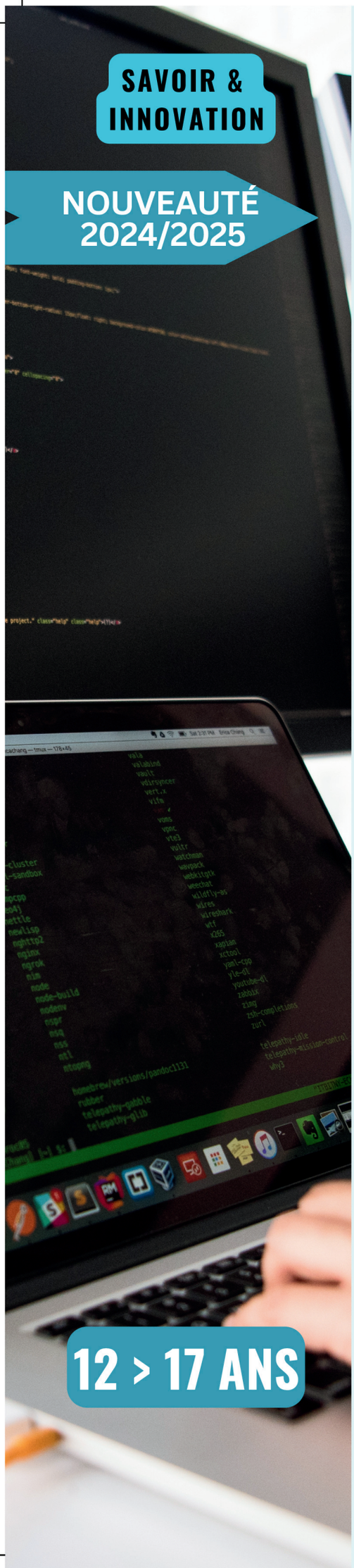
CARTE MJC 2024/2025 + 110 € l'année | 8 à 12 ans
CARTE MJC 2024/2025 + 50 € l'année | 18 à 99 ans

fablab@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Renaud
LE GOFF



SAVOIR & INNOVATION

NOUVEAUTÉ 2024/2025

12 > 17 ANS

Fablab > Codage

Nouvelle activité proposée aux jeunes de 12 à 17 ans, qui aiment fouiller, bidouiller, découvrir...

Apprenez à coder de petits capteurs électroniques (température, humidité, luminosité, servomoteurs, etc...).

Venez vous servir des machines du Fablab pour réaliser des projets sélectionnés par le groupe.

1 jeudi par mois > de 18h30 à 20h00

- **19 Septembre 2024**
- **17 Octobre 2024**
- **14 Novembre 2024**
- **12 Décembre 2024**
- **16 Janvier 2025**
- **13 Février 2025**
- **20 Mars 2025**
- **10 Avril 2025**
- **15 Mai 2025**
- **12 Juin 2025**

à la MJC | Salle n°09

CARTE MJC 2024/2025 + 75 € l'année

fablab@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Renaud
LE GOFF



SAVOIR & INNOVATION

NOUVEAUTÉ 2024/2025

Fablab > Open' Fabrik

Les temps **OPEN'FABRIK** sont réservés à la formation aux machines à commandes numériques du fablab ainsi qu'à leurs utilisations en autonomie.

Pour cela, il vous faut obtenir une "habilitation machine" auprès d'un des responsables du fablab, puis de les réserver lors de créneaux dédiés à la fabrication.

Deux "habilitations machine" sont incluses dans le tarif. Une fois formé, vous pouvez réserver jusqu'à 4h par semaine.

Sur rendez-vous :
Le lundi > de 9h00 à 16h00
Le mardi > de 9h00 à 17h00
Le jeudi > de 14h00 à 19h00
Le vendredi > de 9h00 à 18h00

à la MJC | Salle n°09

CARTE MJC + 180 € l'année

fablab@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

16 > 99 ANS



avec
Renaud
LE GOFF



SAVOIR & INNOVATION

NOUVEAUTÉ 2024/2025

16 > 99 ANS

Fablab > Open' lab

Le LEZI'LAB vous accueille en accès libre. Lors de ces séances vous pourrez y découvrir :

- des ateliers d'auto-réparation d'ordinateurs
- des thèmes abordés dans le cadre du Bricole-Café
- des conférences thématiques ponctuelles.

Si vous êtes novices vous pourrez découvrir également les différentes machines du Fablab et poser vos questions aux animateurs présents, mais aussi échanger sur vos idées ou projets ...

Pour les personnes déjà à l'aise avec cet environnement, ce sera l'occasion de venir s'entraîner et faire des essais.

L'entraide, le partage et l'apprentissage sont au cœur de cette activité.

Ce temps n'est pas dédié à la réalisation des projets, pour cela voir l'open Fabrik (page 80), les clubs FABLAB (page 78) ou l'accompagnement à la carte. Renseignez-vous à l'accueil.

Le lundi > accueil libre entre 16h00 à 21h00
Débute le 07/10/2024. Cette activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°09

L'accès est gratuit.
Pas de condition d'adhésion pour y participer.

fablab@mjc-lezignan-corbieres.com

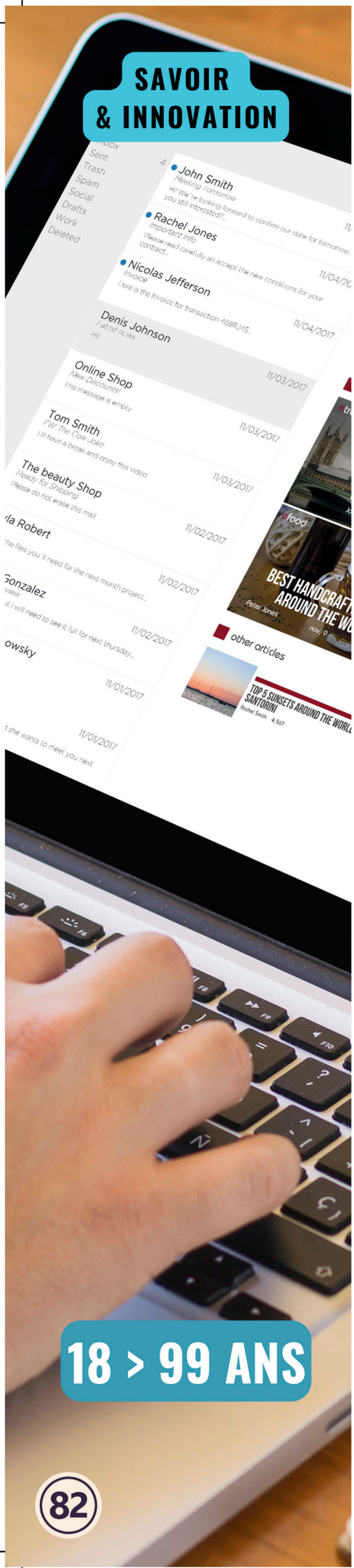
S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

ACTION EVS



avec Marjorie SAINTE COLOMBE

avec Renaud LE GOFF



Informatique

ATELIERS INFORMATIQUES INDIVIDUALISÉS
Vous souhaitez prendre des cours informatiques, pour vous aider à manipuler votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette ? Mais vous n'êtes pas à l'aise en groupe ou vous avez des besoins spécifiques ?
Nous vous proposons de construire votre parcours avec notre médiatrice numérique. Lors d'un premier rendez-vous, elle évaluera vos besoins et s'adaptera pour vous créer un programme personnalisé de 5 ou 10 séances d'une heure.

Parcours individuels sur rendez-vous du lundi au vendredi.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°2

CARTE MJC 2024/2025
+ 60 € les 5 séances
ou + 100 € les 10 séances

polenumerique@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Marjorie
SAINTE COLOMBE



Numérique

Dans une société où le numérique prend de plus en plus d'importance et devient un passage quasiment obligatoire pour réaliser toutes sortes de démarches, que ce soit administratives ou pour les loisirs, l'inclusion de chacun.e est primordiale.

Le Pôle Numérique de la MJC propose des ateliers informatiques collectifs pour vous initier au maniement de l'ordinateur et lever les freins que vous pouvez rencontrer en utilisant cet outil.

Venez apprendre et adopter les bonnes pratiques pour une utilisation plus efficace et plus sécurisée de votre appareil.

Nouveau cette saison, des ateliers questions/réponses sur l'utilisation de votre smartphone ou de votre tablette, vous seront proposés.

Les jeudis > de 14h00 à 16h00

- 12/09-09/01-03/04 - Découverte de l'ordinateur
- 19/09-16/01-10/04 - Organisation des fichiers
- 26/09-23/01-15/05 -Traitement de texte
- 10/10 - 06/02-22/05 - Sécurité & Internet
- 17/10 - 13/02 - 12/06 - Navigation internet
- 21/11 - 13/03 - 19/06 - Messagerie électronique
- 28/11 - 20/03 - Voyagez grâce à internet
- 14/11 - 12/12 - 27/03 - Découverte de l'outil CANVA

Questions/Réponses : smartphone & tablette :
03/10/2024 - 07/11/2024 - 05/12/2024 - 30/01/2025 - 06/03/2025 - 05/06/2025

à la MJC | Salle n°02

2 € la séance pour les adhérents
4 € la séance pour les non-adhérents
Réservations obligatoires / places limitées

polenumerique@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

ACTION EVS



avec
Marjorie
SAINTE COLOM



SAVOIR & INNOVATION

NOUVEAUTÉ 2024/2025

Mandarin

Apprendre le Mandarin permet non seulement d'accélérer la réception des informations et des connaissances, mais aussi d'élargir les perspectives de développement futur.

Les cours de chinois adoptent une approche ludique et vivante de la langue, couvrant progressivement l'écoute, la parole, la lecture et l'écriture.

Grâce à des jeux, des activités culturelles et artistiques, ce cours stimule l'enthousiasme pour l'apprentissage du chinois de façon simple et ludique et approfondit la compréhension de la culture chinoise.

Le jeudi > de 18h00 à 19h00

Reprise le 19/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°18

CARTE MJC 2024/2025 + 210 € l'année

mandarin@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

16 > 99 ANS



avec
Binbin
Pan YEUNG



Ludi' Sciences

Les sciences en s'amusant.

A raison d'une heure hebdomadaire nous proposons aux enfants de découvrir et pratiquer des activités scientifiques et techniques à travers une approche ludique et participative.

Ils s'approprient les expériences, les démarches d'investigation et mises en situation proposées, découvrent à leur rythme, découvrent différents phénomènes, débattent et font les liens avec des problématiques de la vie quotidienne et de leurs préoccupations.

Une thématique est retenue pour chaque séance.

Le mardi > de 17h30 à 18h30

Reprise de l'activité le 17/09/2024.
L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°20

CARTE MJC 2024/2025 + 90 € l'année

sciences@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Renaud
LE GOFF

SAVOIR & INNOVATION

NOUVEAUTÉ 2024/2025

MINETEST

08 > 14 ANS

Projet Minetest

Minetest est le clone libre et gratuit de Minecraft, tu connais ?

Le but de ce Club est de développer un projet commun : reproduction de lieux, monuments déjà existants ou création d'un monde totalement imaginaire... C'est TOI qui choisis !

Le mardi > de 17h30 à 18h30

Reprise le 17/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°02

CARTE MJC 2024/2025 + 25 € l'année

polenumerique@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Marjorie
SAINTE COLOMBE



SAVOIR & INNOVATION

16 > 99 ANS

Pâtisserie

Venez partager des matinées conviviales autour de la fabrication de classiques de la pâtisserie. Une thématique différente à chaque atelier, vous découvrirez des recettes et des astuces puis vous repartirez avec votre production et les notes vous permettant de les réaliser à nouveau chez vous.

La MJC fournit tout le matériel et les matières premières, il ne vous reste qu'à apporter votre tablier et un torchon.

5 samedis dans l'année > de 09h00 à 13h00

Programme prévisionnel :

- 12 oct. 2024 > Flan pâtissier & Tarte aux pommes
- 14 déc. 2024 > Bûche de Noël au chocolat
- 25 janv. 2025 > Petits gâteaux secs
- 22 mars 2025 > Paris Brest
- 24 mai 2025 > Tarte au citron meringuée

à la MJC | Salle n°04

15 € la séance pour les adhérents
20 € la séance pour les non-adhérents
Inscription obligatoire / places limitées

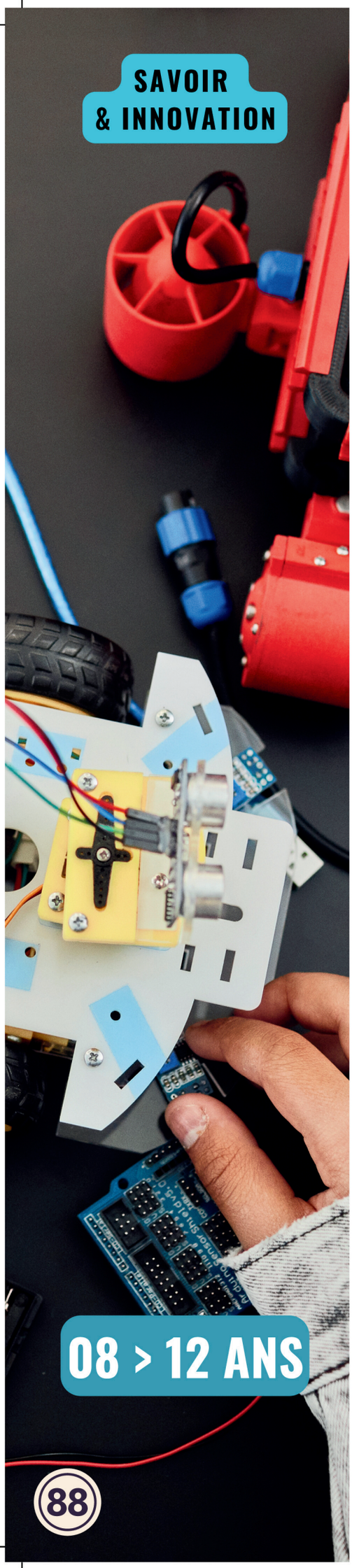
patisserie@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

ACTION EVS



avec Frédéric GERNEZ



Robotique

La robotique et le codage te passionnent ?

Viens t'initier à la programmation grâce aux robots mBot, à des cartes programmables Makey Makey, Arduino...

Un accès au Fablab est aussi prévu pour imaginer et créer des projets en commun (mini-robot, accessoires et circuit pour les mBot, instruments de musique, etc...)

Tu pourras aussi créer des dessins animés et des jeux vidéo avec le logiciel Scratch.

Expérimente, teste et apprends tout en t'amusant !

Les mercredis > de 14h00 à 15h30 | Groupe 1
Les mercredis > de 15h45 à 17h15 | Groupe 2

Reprise le 18/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°02

CARTE MJC 2024/2025 + 110 € l'année

polenumerique@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Marjorie
SAINTE COLOMBE



Aïkido

Cet art martial japonais propose de développer des techniques de défense en demeurant non violent. L'agressivité de l'adversaire est transformée en chute ou en immobilisation tout en démontrant l'inutilité de l'attaque.

Discipline tant physique que mentale, l'aïkido permet d'acquérir une bonne maitrise de soi en favorisant l'effort, la concentration et la précision du geste.

Des techniques efficaces effectuées sans heurt visant à contrôler, à canaliser l'énergie de tous.

Sans compétition, chacun progresse à son rythme, dans la bonne humeur au sein du groupe.

<u>De 7 à 13 ans</u> :
Le mardi et le jeudi > De 18h00 à 19h00

<u>De 14 à 99 ans</u> :
Le mardi et le jeudi > De 19h00 à 21h00

Reprise le 10/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Au DOJO (rue Hoche).

<u>De 7 à 13 ans :</u>
CARTE MJC 2024/2025 + 140 € + licence F.F.A.*

<u>De 14 à 99 ans :</u>
CARTE MJC 2024/2025 + 210 € + licence F.F.A.*

<u>*Tarifs licences :</u>

- Licence enfant (né avant le 01/09/2011) > + 26 €
- Licence adulte (né après le 01/09/2011) > + 38 €

Éligible au PASS SPORT + CHEQUE PASSERELLE + COUP DE POUCE SPORT

aikido@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & ASSOCIÉES

Club MJC



avec
Hamid
EL AOUD



SPORT
& BIEN-ÊTRE

06 > 99 ANS

Athlétisme/Trail

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche. L'origine du mot athlétisme vient du grec athlos, signifiant combat. Il s'agit de l'art de dépasser la performance des adversaires en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur. Des entraîneurs encadrent les adhérents pour leur apprendre les bons gestes dans toutes les disciplines de l'athlétisme.
Du simple plaisir de courir à la compétition, le club permet à chacun d'atteindre ses objectifs personnels :
Course sur route toutes distances du 5 Kms au 100 Kms en passant par les prestigieux marathons, courses vertes, trails, raids, cross bref la course à pied sous toutes ses formes.
Respect des choix et des niveaux, du simple plaisir de courir à la performance, chacun y trouvera sa place.

ÉCOLE D'ATHLÉTISME (stade Roumenguière) :
Le mercredi > de 14h00 à 15h30 | De 6 à 11 ans
Le mercredi > de 15h30 à 17h00 | De 12 à 17 ans

TRAIL ADULTES (stade Gaujac et Pinède) :
Le mardi et le jeudi > de 18h30 à 20h00
Le samedi > de 10h00 à 11h30

Reprise le 10/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

École Athlétisme :
CARTE MJC 2024/2025 + 130 € + licence F.F.A.*

Trail / running :
CARTE MJC 2024/2025 + 60 € + licence F.F.A.*

*Tarifs licences :
- Athlé découverte > + 65 €
- Athlé compétition > + 68 €
- Athlé running > + 54 €

Éligible au PASS SPORT + CHEQUE PASSERELLE + COUP DE POUCE SPORT

athletisme@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ QR CODE

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Club MJC



avec Philippe THOMMERET | avec Julien COACOLO | avec Théo SCHTROCK



SPORT
& BIEN-ÊTRE

Babygym

La gym Éveil ou Baby Gym est une activité physique dédiée aux tout-petits ayant pour but d'accompagner leur éveil tout en développant leur motricité.

Elle propose des exercices adaptés à l'âge de l'enfant qui peut dépenser son énergie débordante et s'épanouir pleinement, au travers des jeux et des apprentissages de gym au sol.

Le lundi > de 17h00 à 17h45
Reprise le 09/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Halle aux sports Louis Tournier.

CARTE MJC 2024/2025 + 130€ l'année
Éligible au COUP DE POUCE SPORT

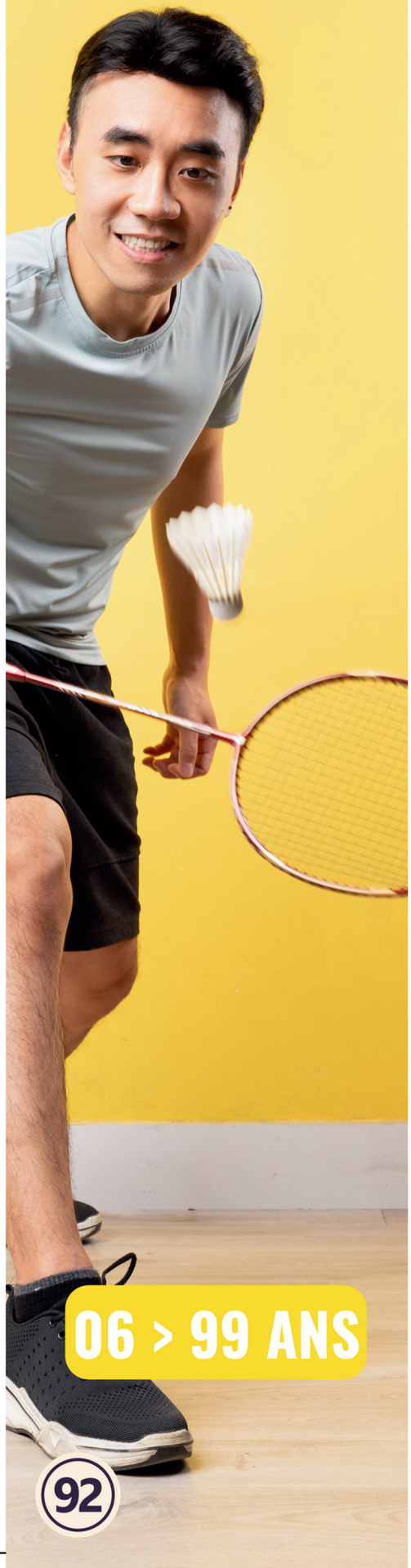
babygym@mjc-lezignan-corbieres.com

03 > 04 ANS

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Sandrine
NAVARRO



Badminton

Le badminton est un sport de raquettes apprécié par les débutants comme les compétiteurs.
Le ralenti du volant laisse le temps aux sportifs en herbe de se placer sur le terrain.
À plus haut niveau le badminton devient très exigeant au niveau tactique, rapidité de jeu et endurance.
Nous proposons des séances d'entrainements pour les enfants et adolescents et des créneaux de pratique libre pour adolescents et adultes.

ENTRAINEMENTS DIRIGÉS :
Le mercredi > de 18h15 à 19h15 | de 6 à 10 ans au Gymnase du Lycée Ferroul
Le mercredi > de 18h15 à 19h45 | de 11 à 17 ans au Gymnase Lycée Ferroul

JEU LIBRE | LOISIRS :
Le mercredi > de 19h45 à 23h00 | de 11 à 99 ans au Gymnase Lycée Ferroul
Le jeudi > de 18h00 à 22h00 | de 11 à 99 ans à la Halle aux Sports Louis Tournier

Reprise le 11/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

CARTE MJC 2024/2025 + 80 € + licence F.F.A.*

*Tarifs licences :
- Minibad (de 6 à 8 ans) > + 27 €
- Jeunes (de 9 à 18 ans) > + 56 €
- Adultes (de 19 à 99 ans) > + 62 €

Éligible au PASS SPORT + CHEQUE PASSERELLE + COUP DE POUCE SPORT

badminton@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

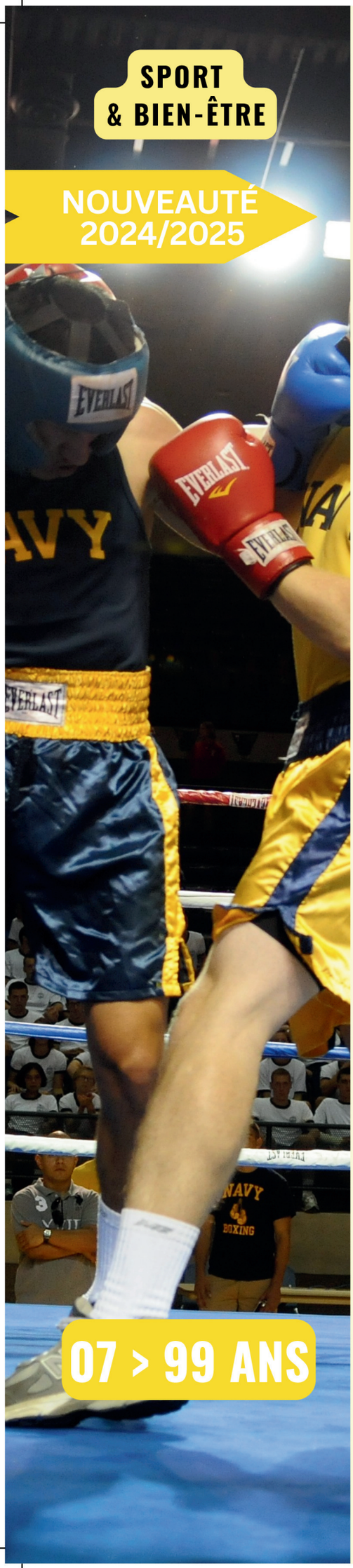
06 > 99 ANS

FFBaD
Fédération Française de Badminton

Club MJC



avec
Olivier
TREMOULET



Boxe thaï

La boxe muay thaï, est un art martial et un sport de combat, classée en Occident parmi les boxes pieds/poings. Elle est surnommée “l’art des huit membres”, en référence aux huit parties du corps utilisées des bras et des jambes.
Vous faites les premiers pas dans cette discipline ou vous souhaitez améliorer vos acquis, alors venez pratiquer une multitude de techniques, combattez avec le coeur et l’esprit, en cultivant des valeurs telles que le respect de l’autre et la bienveillance.
Chaque séance sera une nouvelle occasion de vous dépasser.

Le mardi > de 17h30 à 18h30 | De 7 à 13 ans
Le mardi > de 18h30 à 20h | De 14 à 99 ans

Reprise le 10/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Au Gymnase Coubertin et au Boxing Club Rue Kléber.

<u>De 7 à 13 ans :</u>
CARTE MJC 2024/2025 + 150 € l’année

<u>De 14 à 99 ans :</u>
CARTE MJC 2024/2025 + 195 € l’année

Activité éligible au PASS SPORT + CHÈQUE PASSERELLE + COUP DE POUCE SPORT

boxe@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Olivier
GONZALES

93



SPORT & BIEN-ÊTRE

14 > 99 ANS

Canyoning

Sport de pleine nature à la croisée de l'eau vive et de l'escalade, le canyoning vous permettra de parcourir des ravins et des torrents de montagne en associant randonnée, nage, descentes en rappel mais également des sauts dans des vasques profondes et des glissades aquatiques sur des toboggans naturels. Cette activité propose un programme étalé sur l'ensemble de l'année et découpé en trois temps :
Une période découverte de l'activité de septembre et octobre sur des canyons aquatiques plus ou moins sportifs. Une période hivernale consacrée à la formation et au perfectionnement technique dans la descente en rappel et la progression sur cordes, ainsi qu'à l'équipement d'obstacles verticaux. Et enfin un retour dans l'eau au printemps sur des canyons aquatiques dont la difficulté sera croissante. Les plus aguerris pourront même clôturer la saison en apothéose sur une grande course au mois de Juin.
Un séjour hors région sera également programmé à l'occasion du week-end de l'Ascension. Tout le matériel est fourni, prenez simplement votre maillot et des bonnes chaussures.

Certains samedis/dimanches > de 09h à 18h

- **21 Sept. 2024 > Canyon du Llech dans le massif du Canigou**
- **05 Oct. 2024 > Canyon Artigue à Auzat**
- **19 Oct. 2024 > Canyon d'Albine ou Albès**
- **23 & 24 Nov. > Falaises de la Clape et Canyon des Fontanelles**
- **14 Déc. 2024 > Canyon de Crouzet St Jean de Minervois**
- **25 Janv. 2025 > Canyon de Verdus St Guilhem le Désert**
- **01 Mars 2025 > Canyon de Saut de Vésoles**
- **05 Avril 2025 > Canyon de Vialais et du Rec Grand**
- **26 Avril 2025 > Canyon de Dernacueillette et de Termes**
- **18 Mai 2025 > Canyon de Maria Valenta et Gourg des Anelles**
- **21 Juin 2025 > GRANDE COURSE TECHNIQUE À DÉFINIR**

Départ de la MJC | Déplacement en minibus

CARTE MJC 2024/2025 + 30 € la sortie
CARTE MJC 2024/2025 + 180 € + licence F.F.M.E.*
| accès prioritaire à toutes les sorties journées +
CARTE MJC 2024/2025 + 230 € + licence F.F.M.E.*
| accès prioritaire à toutes les sorties journées
| + accès libre à la salle de bloc les samedis matin

Éligible au PASS SPORT + CHÈQUE PASSERELLE
+ COUP DE POUCE SPORT.

*Tarifs licences 2024/2025 F.F.M.E. :
Jeunes (de 14 à 17 ans) > + 37.5 € | Adultes (de 18 à 99 ans) > + 50 €

canyoning@mjc-lezignan-corbieres.com

FÉDÉRATION FRANÇAISE MONTAGNE ESCALADE

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec Éric QUEZEL

avec Jean BRUNEL



SPORT
& BIEN-ÊTRE

07 > 99 ANS

Course d'orientation

Au départ d'une course traditionnelle, l'orienteur reçoit une carte, mais 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.
La difficulté réside dans le choix de cet itinéraire, un itinéraire trop compliqué ou trop long peut faire perdre du temps.
Il doit aussi gérer sa vitesse (une vitesse de course trop élevée empêche la lecture de la carte et diminue la capacité de réflexion, une vitesse de course trop lente fait perdre du temps.)
On dit de la course d'orientation qu'elle est une activité sportive pour la tête et les jambes.

Le mercredi > de 14h30 à 15h30 | De 7 à 14 ans
Le mercredi > de 14h30 à 15h30 | De 15 à 17 ans
Le mercredi > de 18h00 à 20h00 | De 18 à 99 ans

Reprise le 11/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

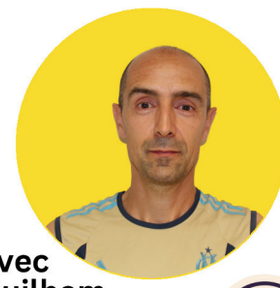
Parcours VITA | PINÈDE

CARTE MJC 2024/2025 + 58 € | De 7 à 14 ans
CARTE MJC 2024/2025 + 65 € | De 15 à 17 ans
CARTE MJC 2024/2025 + 99€ | De 18 à 99 ans

La MJC n'encaissera que la carte.
La part club sera à verser directement à l'association LOCO.

course-orientation@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Guilhem
SANT



SPORT
& BIEN-ÊTRE

06 > 99 ANS

Escalade - bloc

Découvrez la pratique du bloc. Cette activité développe l'agilité, la coopération, la persévérance et bien d'autres qualités. Dans une salle de bloc, pas besoin de s'encorder, pas besoin de s'équiper d'un baudrier, on ne grimpe que jusqu'à 4m de haut au maximum, et le sol est sécurisé par de gros tapis. Le bloc est une pratique ludique, mixte et adaptée à tous les âges et niveaux. Nous proposons pour les enfants et les jeunes des cours encadrés par un intervenant habilité ainsi que des créneaux de pratique libre pour tous dans une nouvelle salle équipée offrant une diversité de voies et de difficultés.

Pratique encadrée* :
Le mercredi > de 17h15 à 18h15 | De 6 à 8 ans
Le mercredi > de 18h30 à 19h45 | De 9 à 12 ans
Le lundi > de 18h00 à 19h30 | De 13 à 15 ans

Pratique libre | de 6 à 99 ans* :
Le lundi > de 19h30 à 21h00
Le mercredi > de 19h00 à 21h00
Le vendredi > de 18h30 à 21h30
Le samedi > de 9h45 à 13h00

Reprise le 02/10/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.
*les enfants de 6 à 15 ans doivent être accompagnés d'un adulte grimpeur dans les créneaux de pratique libre.

Au Gymnase du Lycée Ernest Ferroul

Pratique encadrée (inscription annuelle) :**
CARTE MJC 2024/2025 + 150 € | De 6 à 8 ans
CARTE MJC 2024/2025 + 180 € | De 9 à 12 ans
CARTE MJC 2024/2025 + 210 € | De 13 à 15 ans
** ce tarif donne également l'accès à la salle en pratique libre sur le créneau du samedi accompagné d'un adulte grimpeur.

Pratique libre | de 6 à 99 ans* :
CARTE MJC 2024/2025 + 250 € l'année + licence***
CARTE MJC 2024/2025 + 80 € le trimestre
CARTE MJC 2024/2025 + 35 € le mois
CARTE MJC 2024/2025 + 70 € pour 10 séances
Séance unitaire adhérent MJC > 8 €
Séance unitaire non-adhérents > 12 €

Éligible au PASS SPORT + CHÈQUE PASSERELLE
+ COUP DE POUCE SPORT.

*** Tarifs licences 2024/2025 F.F.M.E. en option :
Jeunes (de 14 à 17 ans) > + 37.5 € | Adultes (de 18 à 99 ans) > + 50 €

escalade@mjc-lezignan-corbieres.com

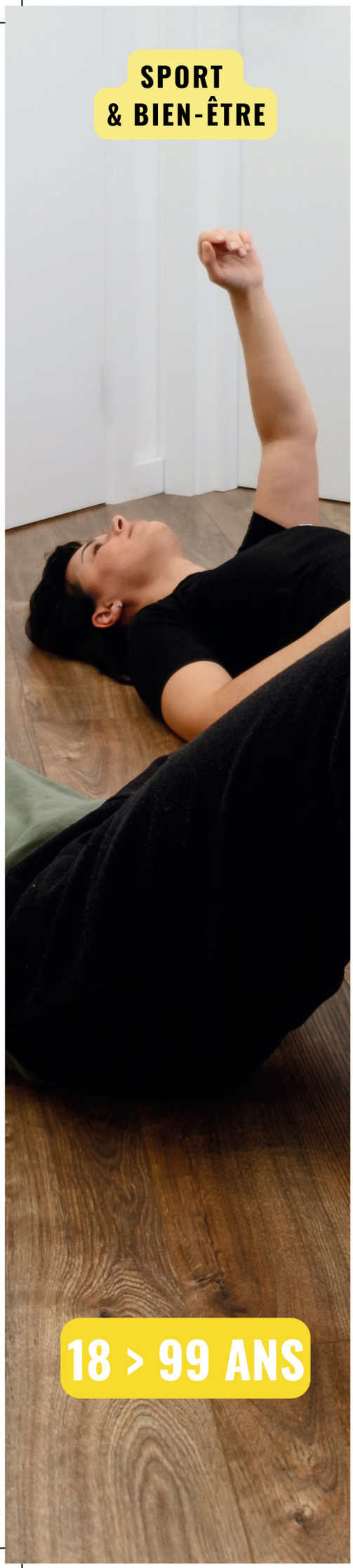
S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

FÉDÉRATION FRANÇAISE MONTAGNE ESCALADE

Club MJC



avec
Julien
COACOLO



SPORT
& BIEN-ÊTRE

18 > 99 ANS

Feldenkrais

La méthode Feldenkrais est une méthode d'apprentissage par la « prise de conscience par le mouvement ». Elle s'appuie sur 3 idées originales :

- L'être humain est en apprentissage toute sa vie
- Si nous cessons d'apprendre le nombre de choix dans la vie diminue. Nos comportements deviennent compulsifs. Cela forme des habitudes qui créent des cages dans lesquelles nous vivons
- La façon la plus simple d'influencer le cerveau est de passer par le mouvement

Dans la méthode Feldenkraïs le mouvement n'est pas un but en soi mais un étonnant et puissant moyen d'accès au système nerveux pour découvrir différentes voies de fonctionnement pour un meilleur usage de soi

Le mouvement c'est la vie. Chaque personne a une façon unique de se mouvoir

C'est une approche du corps exceptionnellement douce, profonde et valorisante.

Le lundi > de 18h15 à 19h15 | Avec Véronique
Le vendredi > de 09h00 à 10h00 | Avec Carmen
Le vendredi > de 10h00 à 11h00 | Avec Carmen

Reprise le 27/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°11

CARTE MJC 2024/2025 + 240€ l'année

feldenkrais@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec Carmen SOUEF

avec Véronique BÉZIAT



Athlétic-Club

Les activités physiques de la MJC sont regroupées à l'ATHLÉTIC-CLUB dans 650 m² de locaux rénovés dédiés au fitness et à la musculation. Vous voulez être en bonne santé, préserver ou améliorer votre force, votre souplesse, votre coordination et votre équilibre, des cours de gym adaptés à chacun de 16 ans à 99 ans, ainsi que de la musculation vous seront proposés avec un programme personnalisé. Convivialité et suivi de résultat assurés tout au long de l'année.

Musculation

Débutant ou confirmé, en quête de développement ou de renforcement musculaire, nos machines et équipements vous accompagnent dans l'atteinte de vos objectifs.
Vous trouverez dans notre club une grande variété d'entrainements de musculation : postes à charges, postes convergents, haltères, poulies, barres guidées, entrainement fonctionnel, renforcement au sol.
En cardio nous mettons à votre disposition vélos, elliptiques, rameurs, tapis de course, ...
Et toujours nos coachs sportifs présents pour vous guider lors de la première séance, vous conseiller en permanence ou vous accompagner en coaching individuel (sur rendez-vous et en supplément).

Le plateau musculation vous accueille comme suit :

- LUNDI > de 8h à 19h50
- MARDI > de 8h à 19h50
- MERCREDI > de 8h à 19h50
- JEUDI > de 8h à 19h50
- VENDREDI > de 8h à 19h50
- SAMEDI > de 8h à 12h

Achat obligatoire du badge magnétique pour le portique d'accès à 10 €. Le badge est utilisable d'une saison à l'autre. Ensuite vous devez souscrire une formule d'engagement :

ABONNEMENT ANNUEL (valable 12 mois)
16-25 ans > CARTE MJC 2024-2025 + 180 €
26-99 ans > CARTE MJC 2024-2025 + 300 €

ABONNEMENT SEMESTRIEL (valable 6 mois)
16-25 ans > CARTE MJC 2024-2025 + 110 €
26-99 ans > CARTE MJC 2024-2025 + 180 €

ABONNEMENT TRIMESTRIEL (valable 3 mois)
16-25 ans > CARTE MJC 2024-2025 + 60 €
26-99 ans > CARTE MJC 2024-2025 + 105 €

ABONNEMENT MENSUEL (valable 1 mois)
16-25 ans > CARTE MJC 2024-2025 + 25 €
26-99 ans > CARTE MJC 2024-2025 + 40 €

COACHING ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ (sur RDV) :
5 séances de 45 minutes > 50 €
10 séances de 45 minutes > 80€

athletic@mjc-lezignan-corbieres.com

Fitness

Le pôle fitness et forme vous propose près de 40 cours collectifs par semaine dispensés par cinq profs diplômés. L'abonnement vous permet d'accéder librement aux cours proposés, toutefois certains cours requièrent des réservations préalables (trampoline ou TRX par exemple).
À vous de choisir la gym qui vous convient le mieux (consultez le détail des contenus des cours-co sur le site internet) :

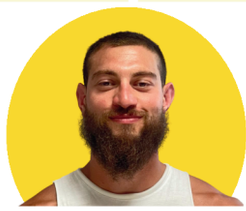
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h30 10h15	FLOW PILATES avec Sandrine	FULL BODY avec Walid	CAF avec Walid	FLOW PILATES avec Sandrine	BODY BARRES STEPS avec Walid	CROSS TRAINING avec Thibaud
10h15 11h00	TOTAL BODY avec Sandrine	TRX avec Walid	PILATES avec Walid	CROSS TRAINING avec Sandrine	CAF avec Walid	STRETCHING avec Thibaud
11h00 11h45	GYMBAL avec Sandrine	OXYGENE avec Walid	ABDOS STRETCHING avec Walid	STRETCHING avec Sandrine	TRX STRETCHING avec Walid	
12h15 13h00	CROSS TRAINING avec Sandrine	CIRCUIT MINCEUR avec Walid	TABATA avec Walid	TOTAL BODY avec Sandrine	CALORIES + avec Walid	
14h30 15h30		AÉROGYM avec Viviane		AÉROGYM avec Viviane	PILATES avec Walid	
17h15 17h45	100% ABDOS avec Laetitia	ABDOS EXPRESS avec Thibaud	TRX avec Bryan	GYMBALL avec Sandrine		
17h45 18h30	CARDIO HIIT avec Laetitia	FULLBODY avec Thibaud	FULL ABDOS avec Bryan	TOTAL BODY avec Sandrine	LATINO FIT avec Laetitia	
18h30 19h15	LATINO FIT avec Laetitia	CIRCUIT TRAINING avec Thibaud	CARDIO HIIT avec Bryan	FLOW REBEL avec Sandrine		
19h15 19h45				RELAXATION avec Sandrine		

ATTENTION

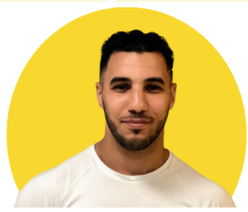
Le planning des cours est réduit pendant les vacances scolaires consultez la liste des séances maintenues sur l'application DECIPLUS



avec Bryan MARION



avec Thibaud SCHENATO



avec Emir-Walid BOUREGBA



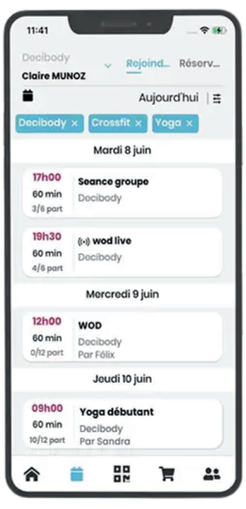
avec Sandrine NAVARRO



avec Lætitia ROUX



avec Viviane MARTINOLLE



Salle de Sport | 38 avenue Wilson à Lézignan

Réservations des activités par l'application DECIPLUS
En quelques clics vous pouvez :

- Filtrez vos cours par date, activité ou durée.
- Liez directement vos réservations à votre agenda.
- Recevez une notification pour vous rappeler votre cours (ou **vous prévenir en cas d'annulation**, changement, etc.).
- Connaître votre position sur la liste d'attente d'une résa.
- prendre rdv pour VOS COURS DE COACHING personnels

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

En savoir plus pour installer l'application :
https://www.deciplus.fr/application-mobile-reservation

SPORT
& BIEN-ÊTRE



Gym Artistique

La gymnastique artistique est une discipline sportive consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur le sol et avec des agrès (Sol, cheval d'arçons, trampoline, cerceaux, rubans, ...).

Exercices corporels visant à améliorer la concentration, la souplesse et le tonus musculaire.

Le lundi > de 18h00 à 19h00 | De 5 à 6 ans
Le mercredi > de 16h00 à 17h00 | De 6 à 7 ans
Le mercredi > de 17h00 à 18h00 | De 8 à 10 ans
Le mercredi > de 18h00 à 19h00 | De 11 à 17 ans

Reprise le 09/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la Halle aux Sports Louis Tournier
Avenue Ferdinand Buisson

CARTE MJC 2024/2025 + 170€ l'année
Éligible au PASS SPORT + CHEQUE PASSERELLE + COUP DE POUCE SPORT

gym-artistique@mjc-lezignan-corbieres.com

05 > 17 ANS

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Sandrine
NAVARRO

SPORT
& BIEN-ÊTRE

NOUVEAUTÉ
2024/2025



60 > 99 ANS

Gym Sénior

La gymnastique sénior est une gym douce adaptée, sollicitant la mobilité des personnes âgées et qui permet de travailler l'équilibre et la prévention des chutes, ainsi que la mémoire.

C'est un moyen de maintenir sa forme et sa condition physique.

Même si vous n'avez jamais pratiqué la gym, vous êtes les bienvenus afin de profiter d'un moment de détente et de plaisir, qui fait du bien au corps.

Le lundi > de 14h00 à 15h00

Reprise le 09/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

À la MJC | Salle n°11

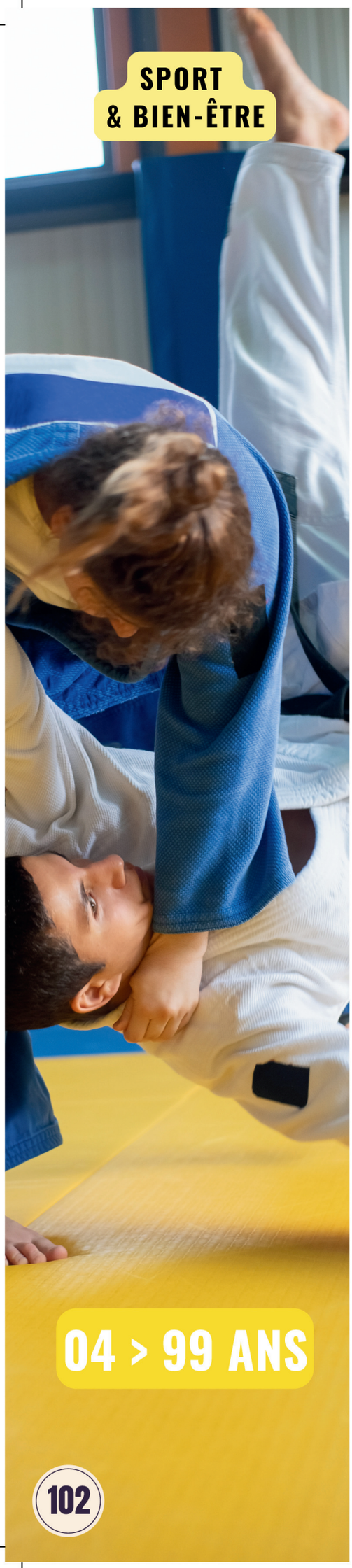
CARTE MJC 2024/2025 + 150 € l'année

gym-artistique@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Sandrine
NAVARRO



SPORT
& BIEN-ÊTRE

Judo/Ju-Jitsu

Ce sport de combat se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôles au sol, de clefs...

C'est aussi un moyen d'éducation du corps et de l'esprit basé sur de fortes valeurs morales.
Passage des grades (ceintures) en fin d'année et compétition pour ceux qui le souhaitent.

Le lundi > de 17h30 à 18h30 | De 5 à 7 ans
Le lundi > de 18h30 à 19h30 | De 8 à 13 ans
Le lundi > de 19h30 à 21h30 | De 14 à 99 ans
Le mercredi > de 16h45 à 17h30 | 4 ans
Le mercredi > de 17h30 à 18h30 | De 5 à 7 ans
Le mercredi > de 18h30 à 19h30 | De 8 à 13 ans

Reprise de l'activité le 09/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

au DOJO | Rue Hoche

CARTE MJC 2024/2025 + 140 € > 4 ans
CARTE MJC 2024/2025 + 155 € > 5 à 13 ans | 1h
CARTE MJC 2024/2025 + 205 € > 5 à 13 ans | 2h
CARTE MJC 2024/2025 + 215 € > 14 à 99 ans

La licence à la Fédération Française de Judo est incluse dans le tarif

Éligible au PASS SPORT + CHÈQUE PASSERELLE + COUP DE POUCE SPORT

judo@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

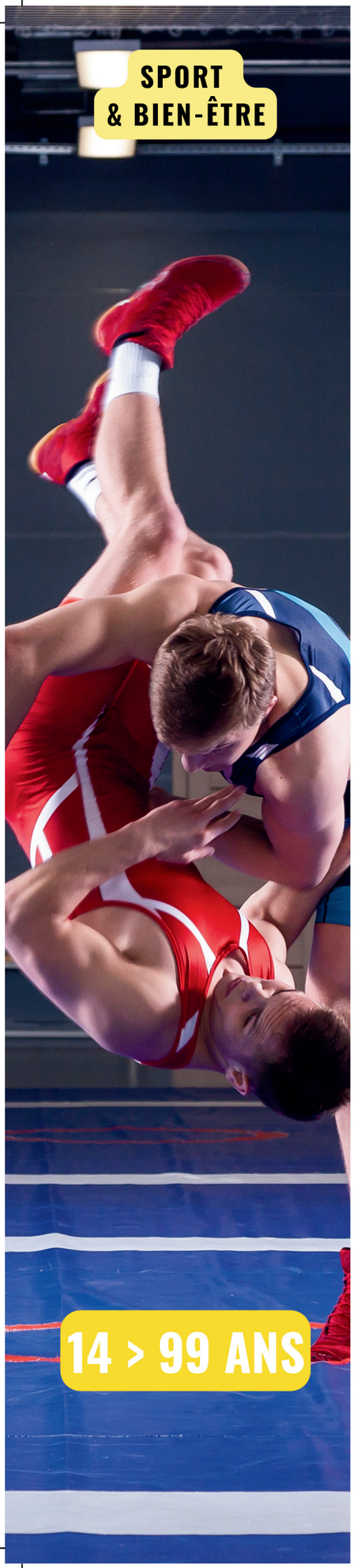
FRANCE JUDO

Club MJC



avec
Théo
SCHTROCK

04 > 99 ANS



Lutte

La lutte est une discipline sportive et un sport de combat.

Il s'agit d'un système de combat qui se pratique à mains nues au cours duquel les adversaires se mesurent au corps à corps.

L'objectif est de remporter le combat :

- Soit en faisant tomber l'adversaire au sol et en maintenant ses deux épaules collées au tapis, c'est le tombé
- Soit en gagnant aux points. Il existe cependant des règles particulières selon les différents styles.

Cette activité sera proposée en première année uniquement en loisirs (pas de compétition externe). La première partie de la séance d'une durée d'une demi-heure sera consacrée à un échauffement et la seconde partie au combat.

Il est impératif de venir avec des chaussures propres ou uniquement réservées à la pratique de l'activité.

Le vendredi > de 19h30 à 21h00

Reprise le 13/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Au DOJO | Rue Kléber

CARTE MJC 2024/2025 + 150 € l'année

Éligible au PASS SPORT + CHÈQUE PASSERELLE + COUP DE POUCE SPORT

lutte@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Julien
LAYADI



Marche nordique

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple. Accessible à tous, cette nouvelle pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique.

C'est ainsi un sport familial et convivial qui regroupe un large public.

L'activité de deux heures comprend : un échauffement, un parcours entre 6 et 8 km selon niveaux, une séquence de renforcement musculaire, des étirements.

Le jeudi > de 8h45 à 11h00

Reprise le 12/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la PINÈDE | Parcours botanique

CARTE MJC 2024/2025 + 61 € l'année

La licence à la Fédération Française de Randonnée Pédestre est incluse dans le tarif

rando-pedestre@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

FFRandonnée

Club MJC



avec
Fabienne
POINCIN



SPORT
& BIEN-ÊTRE

06 > 17 ANS

Natation - Aquagym

L'école de Natation Française s'adresse à toutes et à tous. C'est le lieu privilégié pour découvrir la "Natation", apprendre à nager et se perfectionner ; chacun à son rythme et en toute sécurité. L'enseignement est dispensé par un éducateur diplômé et titulaire de la qualification correspondante. Le club de natation ne participe pas aux compétitions, il s'agit uniquement d'apprentissage et de pratique ludique.

En période estivale nous proposons également de l'aquagym est une activité sportive qui associe les bienfaits d'une gymnastique douce aux vertus régénératrices et relaxantes de l'eau. Non seulement l'eau réduit la gravité et permet de bouger et de s'étirer sans maladresse ni gêne, mais elle aide aussi à se muscler efficacement, en raison de sa résistance supérieure à celle de l'air.

PÉRIODE D'OCTOBRE 2024 à MAI 2025 :

Le mardi > de 18h00 à 20h30
| Intermédiaires et avancés
| aux Bains de Minerve - Déplacement en bus

Le vendredi > de 17h00 à 17h45 | Groupe 1
Le vendredi > de 17h45 à 18h30 | Groupe 2
| Débutants - apprentissage de la nage
| à la piscine de l'atelier de danse à Lézignan.

Reprise le 01/10/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

PÉRIODE DE JUIN-JUILLET-AOÛT 2025 :

École de nage, club et aquagym à la piscine de Lézignan.
Le programme détaillé et les tarifs seront disponibles à la MJC en mai 2025.

PÉRIODE D'OCTOBRE 2024 à MAI 2025 :

CARTE MJC 2024/2025 + 230 € l'année
Le tarif comprend les transports en bus.

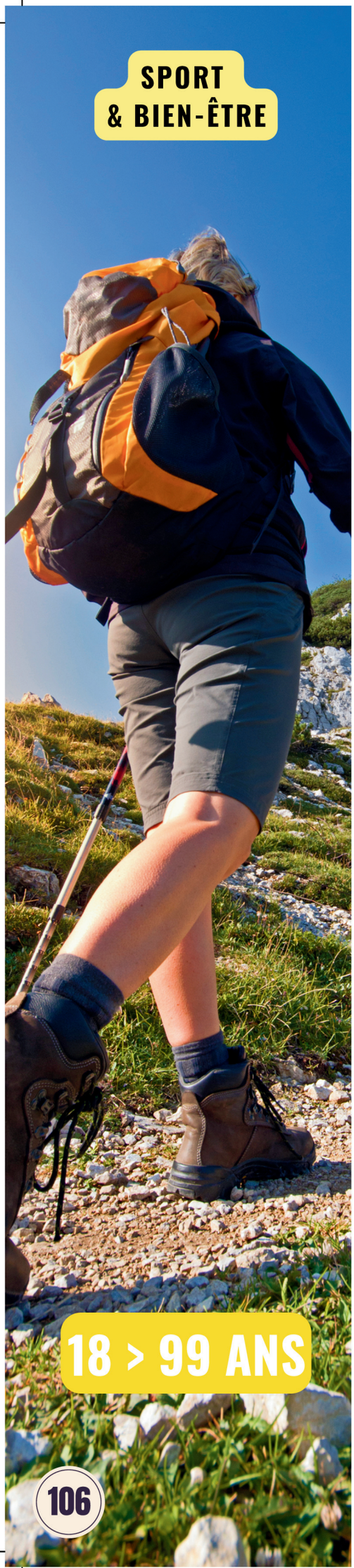
Éligible au PASS SPORT + CHÈQUE PASSERELLE
+ COUP DE POUCE SPORT
+ DISPOSITIF SAVOIR NAGER (se renseigner à l'accueil)

natation@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Emmanuelle
GRACIA



SPORT
& BIEN-ÊTRE

18 > 99 ANS

106

Rando Montagne

Notre vocation de marcher en montagne 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 séjour. Dépaysement et convivialité assurés !

Le calendrier détaillé des sorties (lieux, durée, distance, équipe d'animation) est édité trimestriellement et consultable sur le site de la MJC ou récupérable en version papier à l'accueil de la MJC.

Le dimanche > de 07h00 à 20h00

Fonctionne toute l'année.
Calendrier des sorties disponible dans l'agenda "Les Rendez-vous" de la MJC et sur le site internet.

Au Parking du Moulin | Covoiturage

CARTE MJC 2024/2025 + 61€ l'année

La licence à la Fédération Française de Randonnée est incluse dans le tarif

rando-montagne@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

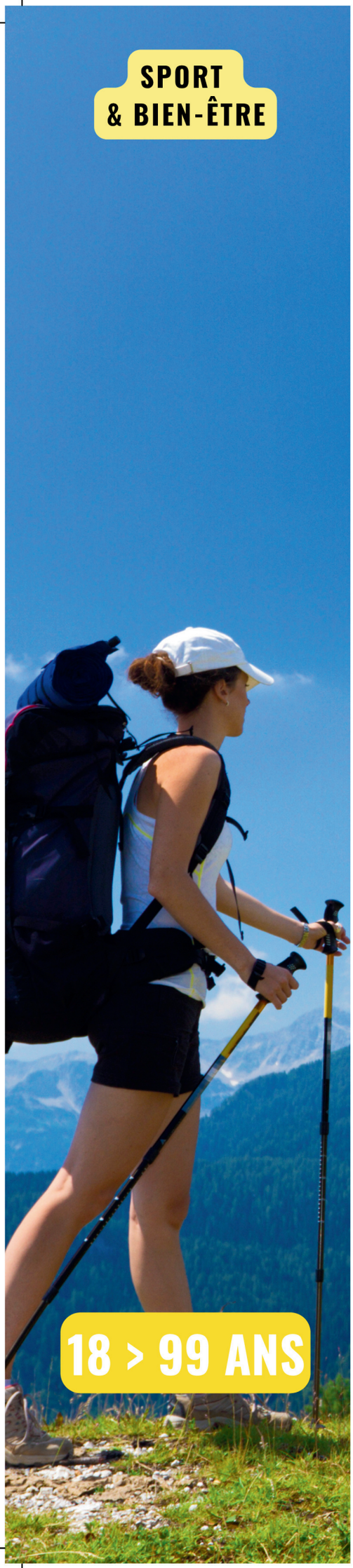
FFRandonnée

Club MJC



avec
Francine
PEREZ

SPORT
& BIEN-ÊTRE



Rando pédestre

Bienvenue chez les LEZIG'ZAGUEURS. Nous « zig'zaguons » dans la nature à la demi-journée ou à la journée, dans une ambiance conviviale à la découverte de la région et du patrimoine en proposant des niveaux de marche différents adaptés à tous les publics :

- deux offres de randos sportives toutes les semaines de 8 à 10 kms ou de 10 à 12 kms.
- une randonnée santé toutes les semaines de moins de 6 kms et de faible dénivelé
- une randonnée sportive à la journée plus longue est également proposée le premier mardi du mois et trois dimanches par mois.

Le calendrier détaillé des sorties (lieux, durée, distance, équipe d'animation) est édité trimestriellement et consultable sur le site internet ou disponible à l'accueil de la MJC.

<u>En septembre, mai et juin :</u>
Le mardi > de 8h30 à 12h00 | Rando 10-12 kms
Le mardi > de 9h00 à 12h00 | Rando 8-10 kms
Le vendredi > de 9h00 à 12h00 | Rando Santé

<u>D'octobre à mars :</u>
Le mardi > de 13h30 à 18h00 | Rando 10-12 kms
Le mardi > de 14h00 à 18h30 | Rando 8-10 kms
Le vendredi > de 14h00 à 18h00 | Rando Santé

Reprise le 10/09/2024. Fonctionne pendant les vacances scolaires d'Automne, d'Hiver et de Printemps.

à la MJC | Départ des randos dans le patio
Les déplacements s'organisent en co-voiturage

CARTE MJC 2024/2025 + 61€

La licence à la Fédération Française de Randonnée Pédestre est incluse dans le tarif. Prévoir d'arriver 1/4 d'heure avant l'heure de départ pour organiser le co-voiturage.

rando-pedestre@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

FFRandonnée

Club MJC



avec
Fabienne
POINCIN



SPORT
& BIEN-ÊTRE

18 > 99 ANS

Rigologie

Une séance de rigologie / yoga du rire par mois, suivie d'un thème pour échanger avec notre animatrice.

"Le rire, c'est une poussière de joie qui fait éternuer le cœur". Qu'est-ce que la rigologie ? Une discipline dans laquelle sont utilisées plusieurs techniques du monde entier, comme le yoga du rire, la sophrologie ludique, des jeux pour développer la créativité, créer un état de confiance et, au final, stimuler la joie de vivre.

Thèmes abordés :

- Les bienfaits du rire sur notre corps
- Le lâcher prise, pourquoi et comment ?
- Le stress dans le quotidien avec jeux de questions.
- La douleur, gai-rire et les émotions, comment les exprimer ?
- La conscience, prendre conscience de soi et de ses sens.
- La méditation, la visualisation.

Les samedis suivants > de 10h00 à 12h00

- 12 octobre 2024
- 16 novembre 2024
- 14 décembre 2024
- 18 janvier 2025
- 08 février 2025
- 22 mars 2025
- 05 avril 2025
- 10 mai 2025
- 21 juin 2025

à la MJC | Salle n°01 - 11 - 22

2 € la séance pour les adhérents
4 € la séance pour les non-adhérents
Réservations obligatoires / places limitées

evs@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

ACTION EVS



avec
Nadine
CREPET



Self Défense

Par des jeux et des exercices en duo, l'atelier self défense vise à empêcher le combat, tout en protégeant son intégrité physique et mentale grâce à des techniques et stratégies bien spécifiques.

La séance débute par un échauffement vasculaire et se conclut par un temps de renforcement musculaire.

Le mercredi > de 19h30 à 21h00

Reprise le 11/09/2024.
L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Au DOJO | Rue Hoche

CARTE MJC 2024/2025 + 150 € l'année

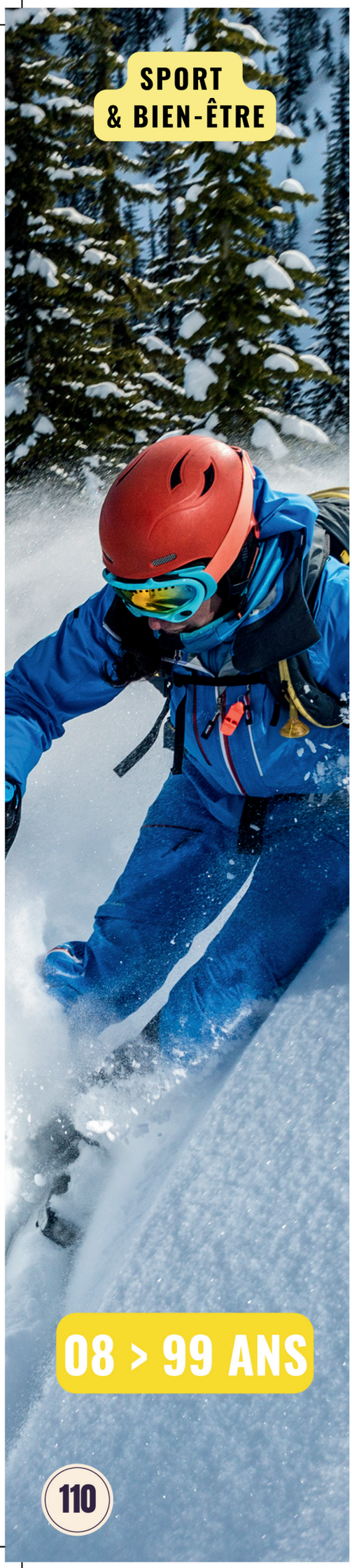
Éligible au PASS SPORT + CHÈQUE PASSERELLE
+ COUP DE POUCE SPORT

judo@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Théo
SCHTROCK



SPORT
& BIEN-ÊTRE

08 > 99 ANS

Ski - raquettes

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

Plusieurs activités sont proposées aux adhérents :

Les dimanches à la neige :
Cette saison, la MJC programmera 4 sorties à la neige (voir dates et lieux ci dessous).
Les participants sont sur les pistes de 9h45 à 16h15.
La MJC n'assure pas l'encadrement.
Les mineurs de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte. Pour les jeunes mineurs de 16 et 17 ans les parents devront fournir une décharge de responsabilité.

Le séjour ski :
Cette saison, la MJC organisera un séjour ski, aux Ménuires, pour adultes, dans les Alpes françaises en mars 2025.

4 dimanches dans la saison
> départ à 6h15 - retour à 19h30

Calendrier prévisionnel :

- **Le 12 janvier 2025 à Font-Romeu**
- **Le 26 janvier 2025 à Ax 3 Domaines**
- **Le 09 février 2025 aux Angles**
- **Le 23 février 2025 à Formiguères**

Départ devant le Gymnase Léo Lagrange

Formule forfait + bus + assurance :
50 € par sortie | Adhérent MJC
60 € par sortie | Non-adhérent MJC

Formule bus + assurance :
25 € par sortie | Adhérent MJC
30 € par sortie | Non-adhérent MJC

Supplément matériel :
+ 5 € par sortie pack complet | Adhérent MJC
+ 10 € par sortie pack complet | Adhérent MJC

ski-club@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

Fédération Française de Ski

Club MJC



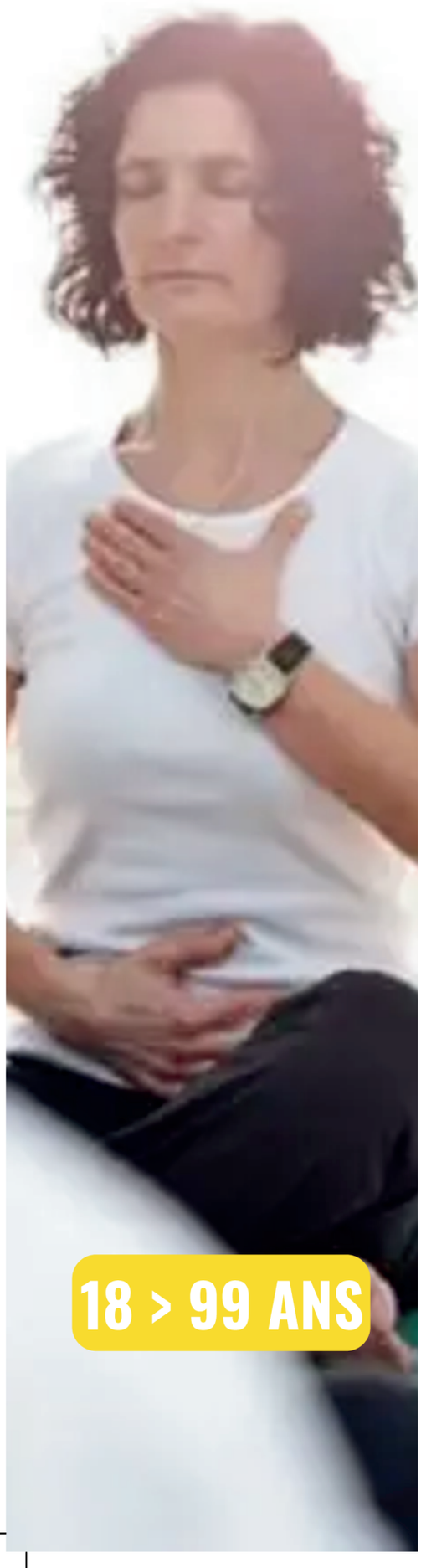
avec
André
BERTHELOT



avec
Julien
COACOLO

SPORT
& BIEN-ÊTRE

Sophrologie



18 > 99 ANS

La sophrologie est une méthode simple, accessible à tous, qui permet par la détente et des exercices physiques ou mentaux, l'harmonie du corps et de l'esprit.

Notre professeur diplômée en sophrologie caycedienne vous propose des outils simples, concrets, réutilisables pour mieux vivre votre quotidien :

- développement personnel,
- anti-stress, relaxation, bien être,
- vivre en harmonie dans son corps et dans sa tête,
- retrouver confiance en soi,
- redynamiser la personne,
- développer ses capacités, sa créativité positive,
- améliorer sa mémoire, sa concentration,
- se préparer aux examens.

Le lundi > de 15h00 à 16h00
Le lundi > de 16h45 à 17h45
Le lundi > de 19h00 à 20h00

Reprise le 09/09/2024.
L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°22

CARTE MJC 2024/2025 + 360 € à l'année

sophrologie@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Véronique
LERAY



SPORT
& BIEN-ÊTRE

18 > 99 ANS

112

Taï Chi / Qi Gong

Alliant respiration, relaxation et mouvement, le Taï Chi Chuan est un art de santé et de bien-être.
Une pratique régulière du Qi Gong, outre l'assouplissement corporel et le plaisir de se mouvoir dans l'espace, stimule, renforce et protège les systèmes circulatoires, respiratoires, digestifs et immunitaires par l'action des mouvements ou postures sur les vaisseaux, méridiens et différents points d'acupuncture.
Suivant le principe de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui associe les « émotions » aux organes, le stress, les angoisses, les peurs ou les colères diminuent pour laisser place à un état de bien-être, de gaieté et de confiance en soi.
Lenteur, douceur, précision, concentration, voici quelques qualificatifs nécessaires à cette pratique agréable.
Les séances hebdomadaires alternent la pratique de ces deux disciplines. Une nouvelle séance, en option, est ouverte, consacrée à la pratique de l'épée.

Le mardi > de 09h30 à 10h30 | Débutants
Le mardi > de 10h45 à 11h45 | Option épée
Le jeudi > de 09h30 à 10h30 | Expérimentés
Le jeudi > de 10h45 à 11h45 | Intermédiaires

Reprise le 10/09/2024.
L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°22

CARTE MJC 2024/2025 + 200€ l'année | 1 séance hebdomadaires

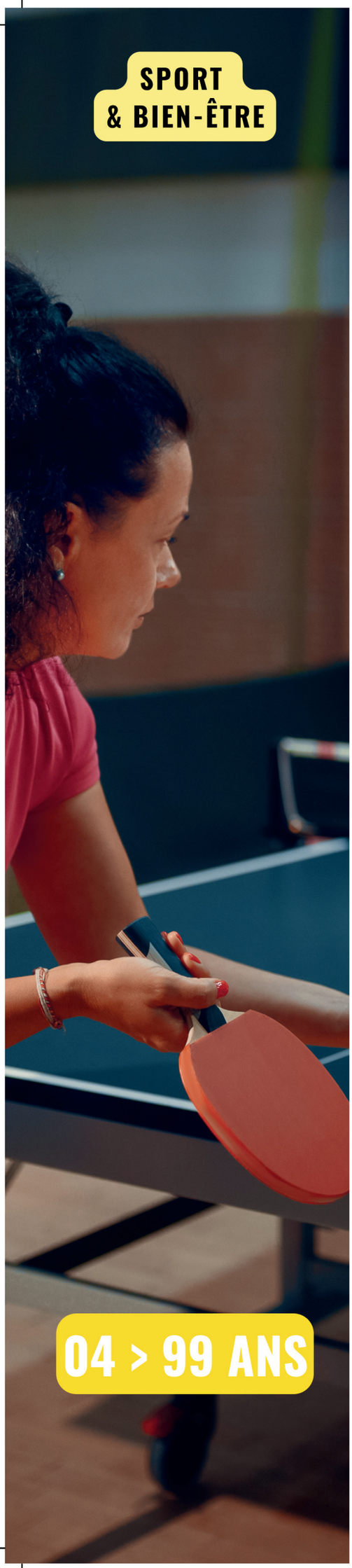
CARTE MJC 2024/2025 + 250 € l'année | 2 séances hebdomadaires
+ 50€ > option épée

taichi@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Marie-Claire
MOULET



SPORT
& BIEN-ÊTRE

04 > 99 ANS

tennis de table

Le club de Tennis de table de la MJC dispose de deux salles spécifiques avec un total de 20 tables. Dispensant une pratique compétitive ou de loisirs, le Tennis de table est le lieu de rassemblement sportif de différents profils et aspirations.

Toutes les catégories d'âges composent notre effectif. Pour les plus anciens, la limite d'âge n'existe pas, seul compte l'envie et le plaisir de jouer.
Les adhérents évoluent soit avec une licence “compétition” ouverte à un calendrier de compétitions ou avec une licence “loisirs” ne donnant aucune contrainte particulière.

Pour les adultes compétitions > 18 ans et + :
Le mercredi > 18h30 à 22h | Gymnase Coubertin
Le vendredi > 18h à 20h | Halle aux Sports Louis Tournier

Pour les adultes loisirs > 18 ans et +
Le lundi > 18h à 20h | Halle aux Sports Louis Tournier
Le vendredi > 18h à 20h | Halle aux Sports Louis Tournier

Pour les séniors > à partir de 60 ans
Le vendredi > 17h à 18h | Halle aux Sports Louis Tournier

Pour les jeunes confirmés > de 07 à 17 ans
Le vendredi > 18h à 20h| Halle aux Sports Louis Tournier

Pour les jeunes loisirs > de 07 à 11 ans
Le mercredi > 16h à 17h15 | 7-11 ans | Halle aux Sports
Le mercredi > 17h15 à 18h45 | 12-17 ans | Halle aux Sports

Pour les baby ping loisirs > de 04 à 07 ans
Le mercredi > 15h à 15h45 | Gymnase Coubertin

Reprise de l’activité le 09/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

CARTE MJC 2024/25 + 115 € | Loisirs > 4 à 99 ans
CARTE MJC 2024/25 + 135 € | Compétitions > 7 à 99 ans

La licence à la Fédération Française de Tennis de Table est incluse dans le tarif.

Éligible au PASS SPORT + CHÈQUE PASSERELLE
+ COUP DE POUCE SPORT

tennis-table@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE

FFTT
Fédération Française de Tennis de Table

Club MJC



avec Isabelle POURSINE

avec Julien LAYADI



Vtt

Le VTT est un sport à part entière. Quoi de plus agréable que de se balader en vélo sur de superbes sentiers en pleine nature, se lancer dans de belles descentes et quelle joie que d'affronter des montées qui paraissent au début impossibles !

Vous souhaitez vous initier ou bien continuer l'activité, vous faire plaisir et progresser, avec pour objectif de participer à des compétitions, ou bien simplement être à l'aise sur un VTT en participant à de belles randonnées, alors n'hésitez pas à vous inscrire.

En forêt, dans la pinède ou bien en salle, les jours de mauvais temps pour parler "technique, mécanique ou autres", Julien, notre animateur, sera là pour vous coacher !

Le samedi > de 11h00 à 12h30 | 7/11 ans
Le samedi > de 9h30 à 11h00 | 12/16 ans

Reprise de l'activité le 14/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

Départ du sentier botanique.

CARTE MJC 2024/2025 + 125 € l'année

L'activité est éligible au PASS SPORT + AU CHÈQUE PASSERELLE + AU COUP DE POUCE SPORT

vtt@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Julien
COACOLO



SPORT
& BIEN-ÊTRE

18 > 99 ANS

Yoga

Le yoga est une discipline visant l'unification du corps, du souffle et du mental.

Il s'adresse à la totalité de la personne.

Dans la culture indienne c'est une voie immémoriale d'éveil et de sagesse.

Il demeure l'un des moyens les plus efficaces pour se connaitre et se maintenir en forme.

Les séances pratiquées sont accessibles à tous et il n'est pas nécessaire d'être souple.

Le jeudi > de 12h15 à 13h15
Le jeudi > de 14h30 à 15h30
Le jeudi > de 18h00 à 19h00

Reprise de l'activité le 12/09/2024.
Ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

à la MJC | Salle n°11

CARTE MJC 2024/2025 + 215 € l'année

yoga@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Myriam
CABRA

SPORT
& BIEN-ÊTRE

NOUVEAUTÉ
2024/2025



05 > 07 ANS

Yoga enfants

Le yoga enfant permet d'apprendre les postures du yoga à travers des jeux et activités ludiques.

On travaille la concentration, la souplesse, la mémoire et la capacité respiratoire.

On apprend à canaliser son énergie et à se contrôler.

Le mercredi > de 14h30 à 15h30

Reprise de l'activité le 11/09/2024. L'activité ne fonctionne pas pendant les vacances scolaires.

À la MJC | Salle n°22

CARTE MJC 2024/2025 + 170 €

Éligible au PASS SPORT + COUP DE POUCE SPORT

yogaenfant@mjc-lezignan-corbieres.com

S'INSCRIRE EN LIGNE
FLASHEZ LE QR CODE



avec
Sandrine
NAVARRO



Réductions & aides

Pour les activités MJC, des réductions d'un montant variable peuvent être accordées sur le tarif de la cotisation dans les cas suivants :

- - 10% pour étudiants, demandeurs d'emploi et personnes en situation de handicap.
- - 20% pour tous sur la 3ème activité* (individuelle ou familiale).
- - 50% pour tous sur la 4ème activité* (individuelle ou familiale).

Pour bénéficier de la réduction de 10%, il faudra présenter (ou déposer sur votre compte en ligne) un justificatif daté du mois en cours. Concernant les réductions de 20% et 50%, elles seront appliquées aux activités les plus chères souscrites le même jour (dans le même panier). En cas de rajout d'activités ultérieurement, les réductions s'appliqueront à ces dernières, quel que soit le montant de l'activité éligible supplémentaire choisie.

** Attention, les activités dont le montant de la cotisation est inférieur à 51€ ne seront pas comptabilisées dans cette assiette de réduction.*

CHÈQUE PASSERELLE DU DÉPARTEMENT DE L'AUDE

Le collégien ou l'apprenti audois boursier, inscrit dans un établissement scolaire audois (public ou privé), adhérent de la MJC et y pratiquant une activité sportive, danse, théâtre, cirque, musique ou arts plastiques se verra, directement rembourser la somme de 50 €.
Si votre enfant est éligible, il suffit de demander le chèque en ligne sur le site du Conseil Départemental.

PASS SPORT DU MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES

Le Pass'Sport est une allocation de 50€ pour les 6-17 ans, les aidant à financer une partie de l'inscription dans une activité sportive ou de danse pour la saison 2024/25. Pour en bénéficier, il faut être éligible à l'allocation de rentrée scolaire ou à l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH).
Les jeunes de 16 à 30 ans percevant l'allocation aux adultes handicapés ainsi que les étudiants (âgés jusqu'à 28 ans révolus) titulaires d'une bourse universitaire sont éligibles. Vous êtes éligibles ? Vous avez donc déjà reçu un courriel contenant un code unique. Pour bénéficier de la réduction de 50€, ce code devra être communiqué à la MJC au moment de l'inscription.

PASS CULTURE DU MINISTÈRE DE LA CULTURE

Pour accompagner les jeunes de 15 à 18 ans en leur offrant une allocation financière permettant un plus grand accès à la culture. L'offre individuelle est accessible via une application qui permet aux jeunes de bénéficier d'un crédit de 20€ à 15 ans, de 30€ à 16 et à 17 ans et de 300€ l'année de ses 18 ans. Les ateliers MJC concernés seront accessibles via l'application à télécharger sur smartphone ou tablette.

COUP DE POUCE SPORT

Bourse d'aide de 50 € OU 100 € pour une première inscription dans une activité sportive ou de danse de la MJC. Pour en bénéficier l'enfant, l'adolescent ou l'apprenti doit être scolarisé sur Lézignan et son responsable légal doit disposer d'un quotient familial compris entre 0 et 700 €. Aide attribuée dans la limite de l'enveloppe disponible.



S'inscrire

Vous avez trouvé une activité qui vous intéresse et vous comptez vous inscrire ? Rien de plus simple, les inscriptions aux activités proposées par la MJC de Lézignan-Corbières se font en ligne via un site internet dédié :
www.mjc-lezignan-corbieres.aniapp.fr

SCAN ME

L'équipe de l'association reste bien évidemment disponible pour vous accueillir, vous informer, vous conseiller et vous orienter dans vos choix, mais également pour vous accompagner dans ces démarches dématérialisées si vous rencontrez des difficultés avec le numérique.

ÉTAPE N°1 > Créer et/ou se connecter à son compte

Une fois sur le site il vous faudra soit :

- créer un compte personnalisé pour une première inscription Cliquez en haut à gauche sur : **S'INSCRIRE**
- utiliser celui que vous avez créé la ou les saisons précédentes Cliquez en haut à gauche sur : **SE CONNECTER**

Cela vous permettra d'accéder, vous et votre famille, à un formulaire d'inscription. Le formulaire et le compte peuvent s'actualiser régulièrement en fonction de votre situation (inscription d'une personne supplémentaire, choix d'une nouvelle activité, changement de coordonnées, consultation de votre situation financière vis-à-vis de la MJC, dépôt de documents ...). Lors de votre première inscription sur le site, vous serez donc amené à choisir un identifiant et un mot de passe. L'identifiant est unique et ne peut donc pas être un identifiant déjà utilisé. La communication d'une adresse mail est obligatoire pour s'inscrire en ligne.

ÉTAPE N°2 > Choisir et réserver des activités

- Cliquez sur l'onglet "ACTIVITÉS". Puis vous pouvez filtrer par âges, catégories, jours, structures ...
- Regardez le détail des activités qui vous intéressent puis choisissez votre jour et cliquez sur "INSCRIPTION"
- Choisissez le membre de votre famille à inscrire à l'activité sélectionnée en cliquant sur "AJOUTER UN MEMBRE" :
- Cliquez sur "AJOUTER AU PANIER" pour terminer. Recommencer l'opération pour autant d'activités ou de membres à inscrire.
- Une fois les sélections terminées choisissez "VALIDER MON PANIER" puis passer à l'étape suivante qui est le paiement et qui enregistrera définitivement vos inscriptions.

N'hésitez pas à nous solliciter en cas de perte de votre identifiant et/ou mot de passe.





ÉTAPE N°3 > Régler ses réservations d'activités

Pour un atelier proposé dans le cadre de l'E.V.S., le paiement unitaire doit être effectué directement auprès de l'accueil de la MJC, au plus tard le jour qui précède l'activité.Pour un club MJC, le règlement de l'intégralité de la cotisation et de l'adhésion est indispensable pour que l'inscription soit définitive.
Vous disposez de deux possibilités pour procéder au paiement :

Paiement en ligne

En cliquant sur "PAIEMENT EN LIGNE", votre commande nous est automatiquement transmise. Après vérification elle sera validée ou annulée si par exemple vous cochez des réductions auxquelles vous n'êtes pas éligibles (dans ce cas vous en serez informé par téléphone). Cette vérification se fera dans les 24 heures qui suivent (48h le week-end).

Dès validation de votre panier vous recevez un mail vous invitant à cliquer sur un lien permettant de procéder au paiement par le biais de votre carte bancaire sur la plateforme sécurisée de paiement en ligne MONGOPAY.
Le mail sera envoyé avec l'adresse suivante : noreply@aniapp.fr (vérifiez vos SPAM si vous ne le recevez pas).
Vous disposez de 24h à partir de la réception de ce mail pour procéder au paiement. **Attention, passé ce délai et sans réponse de votre part, toutes vos réservations sont automatiquement annulées et réattribuées.**

Veuillez noter que la plateforme de paiement rajoutera une commission à votre charge (1,90% de la somme à régler + 0,20 € par transaction).

Paiement sur place

En cliquant sur « PAIEMENT SUR PLACE », votre commande nous est automatiquement transmise.
Vous disposez de 72h pour vous présenter à l'accueil de la MJC afin de régulariser votre commande par chèque bancaire, espèces, chèques vacances, coupon sport, carte bancaire.

Si vous bénéficiez d'une aide (chèque passerelle du Département, PASS SPORT, PASS CULTURE, PASS LOISIRS MSA, comité d'entreprise, ...) vous fournissez les justificatifs.
A partir de 100 €, un paiement échelonné est possible en établissant jusqu'à 4 chèques. Un échéancier d'encaissement est alors établi lors du dépôt.

Attention, si vous ne vous présentez pas dans les 72h qui suivent la validation de votre commande, toutes vos réservations sont automatiquement annulées et réattribuées.

carte bleue

Chèque

CHÈQUE-VACANCES

ancv
COUPON SPORT



mjc Lézignan-Corbières

25, RUE MARAT
11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES
TÉL > 04.68.27.03.34
info@mjclezignan-corbieres.com

SUIVEZ-NOUS

mjclezignancorbieres
@mjclezignan
@mjc.lezignan.corbieres

www.mjc-lezignan-corbieres.com



(c) MJC LÉZIGNAN-CORBIÈRES / Édition août 2024
Ne pas jeter sur la voie publique