

Mot du Maire

Après plus d'un demi siècle d'existence, le rayonnement de la Maison des Jeunes et de la Culture, à travers l'ensemble de ses animations culturelles et sportives, n'est plus à démontrer. La MJC est la structure associative qui regroupe le plus d'adhérents sur la Ville avec une grande variété d'activités ouverte sur tout le territoire des Corbières et du Minervois.

La Ville a toujours accompagné la MJC tant sur le plan financier que logistique et cela afin de soutenir et d'encourager l'ensemble des bénévoles ainsi que le personnel permanent qui oeuvrent pour proposer à nos concitoyens un large éventail d'activités.

La mise en place du Contrat Educatif Local, notamment pendant la période d'été, et grâce au programme des " Estivades ", assure des activités de qualité, gratuitement, à tous ceux qui fréquentent notre Ville. En outre, le Contrat Temps Libre que la Ville a signé avec la Caisse d'Allocations Familiales de l'Aude, permet de consolider un partenariat efficace et en même temps d'aider financièrement, ce qui assure une partie du fonctionnement d'ateliers nouveaux.

En harmonie avec le développement économique et démographique de la Ville, il est intéressant de voir que la MJC conforte son implantation et son souci d'assurer des animations qui correspondent aux besoins des populations toutes générations confondues, en s'appuyant sur les principes fondamentaux d'Education Populaire, basés sur la responsabilité et la citoyenneté.

Merci à l'ensemble des personnes qui participe à cette belle aventure dans le cadre de l'Education, de la prise en compte du sens des responsabilités, de la formation citoyenne de tous ceux qui sont acteurs dans la Cité, et je les encourage à persévérer dans cette démarche.

Bien cordialement,



Pierre TOURNIER

Maire de Lézignan-Corbières

Conseiller Général de l'Aude, Président de la Communauté de Communes De la Région Lézignanaise

Mot du Président

Imagine ta MJC ...

Après les vacances la nouvelle saison qui s'ouvre donne naturellement l'envie de se lancer dans la pratique d'activités culturelles ou sportives.

Les anciens de la Maison savent déjà où chercher les nouvelles activités, il y en a six cette année !

Les nouveaux ont un choix important à faire entre les cinquante clubs d'activité qui leur tendent les bras.

Ce guide est fait pour vous aider dans votre choix.

La Maison des Jeunes et de la Culture de Lézignan-Corbières tient à maintenir une offre d'activités importante et de qualité.

Ses dirigeants sont conscients qu'elle se situe dans une Ville et dans un bassin de population en pleine évolution.

Il faut donc évoluer chaque jour pour que la Maison reste ouverte aux besoins de ses adhérents.

La campagne " Imagine ta MJC " que nous lançons à l'occasion de cette rentrée a pour but de connaître vos envies pour construire ensemble un projet à moyen terme.

Je vous remercie de nous retourner le petit questionnaire qui nous aidera à travailler dans les mois à venir.

En attendant, toute l'équipe des bénévoles et des salariés de la Maison vous souhaite une bonne saison 2008-2009.

Alain QUINTANE

Président de la MJC Lézignan-corbières



MJC PRATIQUE

Le secrétariat de la MJC est ouvert en période scolaire :

**Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h - Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 19h30
Samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h**

Comment s'inscrire ?

Une activité vous intéresse voici les démarches à accomplir pour vous inscrire :

1. Dans un premier temps vous avez la possibilité d'essayer gratuitement pendant deux fois l'activité (les séances d'essai sont programmées en début d'année). Attention. Au-delà du deuxième cours d'essai la cotisation est exigible.
2. Après avoir essayé l'activité, vous êtes convaincu. Par conséquent vous devez confirmer votre inscription en réglant l'adhésion à la MJC et la cotisation de l'activité. Vous retirez un dossier de demande d'adhésion au secrétariat de la MJC ou sur demande auprès de l'animateur. Vous retournez le dossier rempli accompagné des justificatifs demandés. Attention si vous pratiquez plusieurs activités vous ne remplissez qu'un seul dossier (se renseigner au secrétariat). Si vous pratiquez une activité sportive pensez à vous procurer un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'activité sportive choisie.
3. Vous recevrez ensuite la carte d'adhésion qui vous permettra de bénéficier de nombreux avantages et une couverture en cas d'accident pendant la pratique des activités MJC.

Adhérer à la MJC

- C'est manifester votre adhésion aux principes qui sont les nôtres : la Maison des Jeunes et de la Culture s'interdit toute attache avec un parti, un mouvement politique ou une confession. Elle est laïque.
- C'est pouvoir participer au fonctionnement de l'association en assistant à l'Assemblée Générale annuelle de l'association et des clubs d'activités ou en se portant candidat au Conseil d'Administration.
- C'est pratiquer l'activité de son choix moyennant une cotisation (voir rubrique cotiser à une activité)

TARIFS DE LA CARTE MJC 2008/2009

Jusqu'à 17 ans : 15 €

18 ans et plus : 20 €

Famille (à partir de trois personnes) : 45 €

La carte est valable du 15/09/2008 au 14/09/2009

La carte d'adhésion, c'est bien plus qu'un petit bout de carton ... Vous soutenez le projet de l'association, ses valeurs. A ce titre vous défendez les fondements éducatifs de la MJC qui reposent sur la solidarité, l'humanisme et la citoyenneté. La carte MJC permet de financer votre assurance et des frais de structure globaux (personnel, entretien, bâtiments, frais de gestion et administratifs, ...). Une part est reversée à la Fédération Régionale des MJC du Languedoc Roussillon qui à son tour reverse à la Confédération des MJC de France ... Nous sommes fiers d'appartenir depuis 1946 à ce réseau !

MJC PRATIQUE

Cotiser à une activité

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

La cotisation est un engagement pour l'année. Elle vaut pour 28 semaines d'activité minimum. Seuls les désistements liés à une cause médicale grave ou un déménagement à plus de 30 kilomètres feront l'objet d'un remboursement (sauf la carte d'adhérent). Pour cela, fournir un justificatif et s'adresser à l'accueil sous 15 jours maximum.

Au regard du nombre de participants, la MJC se réserve le droit de suspendre une activité en cours de saison. Dans ce cas, vous aurez la possibilité de vous orienter vers une autre activité ou de vous faire rembourser au prorata du temps effectué (possibilité d'un changement d'activité dans la mesure des places disponibles et des contraintes spécifiques à chaque activité).

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

La cotisation permet de financer l'activité (salaires et charges de l'animateur si salarié, ou frais de déplacements pour certains animateurs bénévoles, formations de l'animateur, achat de matériel pédagogique, ...). Chaque activité dispose de son propre budget qui est ensuite regroupé dans la comptabilité globale de l'association.



M J C P R A T I Q U E

Vous souhaitez payer en un seul règlement ?

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

Vous souhaitez régler en plusieurs fois ?

Cela est possible uniquement par prélèvement automatique

Quels sont les avantages ?

Vous ne faites plus une multitude de chèques à la rentrée : vous ne remplissez qu'une seule autorisation de prélèvement. Un changement du montant des prélèvements ou du nombre d'échéances ne peut se faire sans votre accord.

Comment cela marche-t-il ?

Au moment de l'inscription vous remplissez une autorisation de prélèvement qui fixe le nombre de prélèvements et leur montant. Vous fournissez un RIB et le service comptabilité procèdera au prélèvement le 15 de chaque mois).

Y a-t-il des inconvénients ?

Franchement **NON** ! Sauf, si votre établissement bancaire vous facture un coût de prélèvement (lors du premier prélèvement uniquement), le système est extrêmement souple, peu onéreux et ne demande qu'une simple intervention de votre part. Si vous rencontrez sur un mois quelques difficultés financières, pensez à le signaler au secrétariat et nous fixerons ensemble une nouvelle date de prélèvement pour éviter d'avoir à régler des frais de rejet bancaire. Apportez un RIB lors de votre inscription.

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

FACILITÉS DE PAIEMENT

Vous pouvez régler vos cotisations en Chèques Vacances et Coupon Sport.

La MJC accepte également les participations financières des comités d'entreprise et de la MSA. Pour les personnes rencontrant des difficultés, des prises en charges peuvent être signées avec les services sociaux du Conseil Général de l'Aude.



M J C P R A T I Q U E

CLUB AVANTAGE MJC

Le fait d'adhérer à la MJC vous permet de bénéficier de nombreux avantages chez nos partenaires. Avec la carte d'adhésion qui vous sera distribuée par votre responsable d'activité, vous disposerez d'une importante liste de réductions chez de nombreux commerçants locaux mais aussi de tarifs préférentiels pour vos loisirs. Parmi ceux-ci signalons :

Le Cinéma à tarif préférentiel

Achetez vos entrées pour le Cinéma le Palace de Lézignan à la MJC au tarif préférentiel de 4,30 € au lieu de 5,80 €. Ces tickets ne sont pas datés et peuvent être utilisés sans limitation de durée.
logo cinémaude

Le ski à bas (photo) prix

Louez à la MJC votre matériel de ski à tarif très préférentiel. Achetez vos forfaits pour la station de ski de Formiguères à tarif réduit et évitez l'attente aux caisses. Les forfaits ne sont pas datés et peuvent être utilisés n'importe quand jusqu'à la fin de la saison d'achat.

Le Bowling, la Piscine et la Patinoire de l'Espace de

Liberté de Narbonne à tarif avantageux

Achetez vos entrées pour le complexe

narbonnais directement au secrétariat de la MJC à tarif réduit.

Pass évolution

NOUVEAU

Vous désirez pratiquer plusieurs cours et activités danse* (éveil, classique, country**, orientale, hip hop, modern-jazz, expression corporelle). Bénéficiez de réductions sur le montant de vos cotisations à partir de deux cours par semaine.

2 cours par semaine	60 € de réduction
3 cours par semaine	100 € de réduction
4 cours par semaine	130 € de réduction
5 cours et plus par semaine	Tarif unique à 495 € (cours illimités, y compris country)

* le pass évolu'dance ne s'applique pas à la danse de salon

** le pass évolu'dance s'applique à la country uniquement à partir de 5 cours par semaine

*Parce que nous pensons que les jeunes ont besoin d'espaces de dialogue, d'échange, de rencontre
Parce que nous pensons que les voyages forment la jeunesse ... Parce que nous pensons qu'il n'y a pas
meilleur moyen d'affirmer sa citoyenneté si ce n'est par l'action ... accompagner les initiatives des jeunes
est l'un des piliers de notre association.*

Accueil de jeunes 13-17 ans

Accueil au point rencontre jeunes à la demande. L'objectif est d'assurer dans ce lieu convivial, l'accueil de tous les jeunes. En créant un climat de confiance et d'échanges avec les jeunes, nous les aidons à s'orienter vers des activités ou des structures adaptées à leurs besoins tout en les responsabilisant. Nous permettons aux adolescents de trouver un lieu et de s'exprimer sur les montages de projets les concernant et d'échanger sur la vie sociale en général. Cela favorise l'émergence de projets portés par les jeunes. L'accueil de jeunes de la MJC organise des sorties, minicamps, séjours à toute saison (ski, patinoire, bowlings, concerts,...). Ils pourront participer à des chantiers jeunes, à un travail d'utilité collective qui leur permettra de s'approprier le lieu et d'être valorisés par l'aspect concret de leur réalisation.



CE JEUNESSE

17 ans

Echanges internationaux

Accueil et organisations de projets internationaux, découverte d'autres cultures, possibilité d'effectuer une expérience de volontariat de courte ou longue durée dans un pays européen (SVE). En 2008/2009 nous allons organiser plusieurs projets internationaux ouverts aux jeunes lézignanais (à Lauterbach en Allemagne notamment).

RESPONSABLE : Arnaud BARAT - Contact au 04 68 27 03 34



Point d'appui "Envie d'Agir"

Aujourd'hui pour donner de l'élan aux projets des jeunes, la MJC est labellisée point d'appui "envie d'agir" par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports.

RESPONSABLE : Mohamed EL HACHIMI - Contact au 04 68 27 85 08

L'accueil de jeunes de la MJC est ouvert pendant les périodes scolaires :

Mardi, jeudi et vendredi de 15h à 22h - Mercredi de 10h à 12h et de 14h à 22h - Samedi de 14h à 19h



V A C A N C E S

Des vacances pour tous les

Les petites et grandes vacances sont des moments privilégiés pour découvrir de nouvelles activités culturelles et simplement de bons moments conviviaux en famille. Sous forme de stages ou de réalisations de à venir se renseigner

Les vacances culturelles 11/17 ans

Il s'agit de stages qui se déroulent pendant les vacances scolaires de Toussaint, Noël, d'hiver et de Pâques, sous forme de mini camps de 3 jours en pension complète à la MJC ou dans une structure d'hébergement collectif de la région. Au programme : expression corporelle, danse, théâtre, hip hop, cirque, arts plastiques, vidéo, chant, ... encadrés par des professionnels. Ces stages permettent de concevoir un spectacle de fin d'année (répétition des chorégraphies, choix des thèmes et contenus, des musiques, des décors, des costumes, ...). Les vacances culturelles sont financées dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse, signé entre la Ville et la CAF de l'Aude.

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

RESPONSABLE : Géraldine PEYRILLE (04 68 27 03 34)



CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

TOUSSAINT	Samedi 25 octobre 2008	Judi 6 novembre 2008
NOEL	Samedi 20 décembre 2008	Lundi 5 janvier 2009
HIVER	Samedi 7 février 2009	Lundi 23 février 2009
PRINTEMPS	Samedi 4 avril 2009	Lundi 20 avril 2009
ETE	Judi 2 juillet 2009	Mercredi 2 septembre 2009

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



P O U R T O U S

goûts et tous les publics

sportives, être sensibilisé, s'initier et se perfectionner, rencontrer d'autres enfants, jeunes et adultes, ou passer projets préparés en amont, les vacances seront bonnes à vivre avec la MJC. Ceci est une invitation ... et à participer !

Le Contrat Educatif Local et les Estivades

A chaque vacances scolaires la MJC propose gratuitement aux jeunes de 3 à 17 ans un programme hebdomadaire d'activités sportives, socioéducatives et culturelles, grâce à un financement Ville et Direction Départementale Jeunesse et Sport. Pendant les vacances d'été ce programme devient "Les Estivades" et les activités sont élargies aux adultes et aux touristes en vacances dans notre région.

Les programmes sont disponibles une quinzaine de jours avant les vacances au secrétariat de la MJC. Aucune condition d'adhésion.

Activités proposées : multimédia, ateliers artistiques, tournois sportifs, sortie ski, patinoire, stages de poterie, de théâtre, sortie nature, rafting, canoë, escalade, aqua-land, plongée, ...



Tous à la mer (été 2009)

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

Les objectifs généraux de l'opération "Tous à la Mer 2009" sont : d'offrir aux familles des vacances de qualité, de renforcer le lien parent et enfant, de conseiller la mise en place d'un projet familial, de favoriser la mixité sociale, de créer des liens entre les familles concernées et de découvrir d'autres choses que le quotidien.

Le séjour (en pension complète) se déroulera en août 2009 à LA GRANDE MOTTE (Village Vacances Les Cyclades).

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

Les 10% restant à charge de la famille peuvent être épargnés et des facilités de paiement sont octroyées par la MJC.

En contrepartie de cette prise en charge, la famille participera aux séances collectives préparatoires qui se dérouleront entre janvier et juillet (visite des lieux, élaboration du programme, organisation du séjour, ...).

RESPONSABLE : Mohamed EL HACHIMI - 04 68 27 85 08

	1 an	2 ans	3 ans	4 ans	5 ans	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	adultes	seniors	Page		
Aérogym fitness																						14	
Athlétisme																							15
Baby gym																							16
Basket																							17
Course d'orientation																							18
Football																							19
Gymnastique artistique et sportive																							20
Gymnastique douce/gym séniors																							21
Judo																							22
Ju jitsu																							23
Natation																							24
Randonnée cyclotouriste																							25
Randonnée montagne																							26
Randonnée pédestre																							27
Ski																							28
Tennis de table																							30
Tir																							31
Aéromodelisme																							32
Balade et découverte du patrimoine																							33
Été indien																							34
Humanitaire																							35
Philatélie																							36
Scrabble																							37
Yoga																							38



Aérogym/Fitness/Body combat

Affiliée à la Fédération Française de Gymnastique volontaire

Le cours se divise en 2 temps, une partie fitness (chorégraphie, Hi-Low, Step...), et une partie gym (abdos, étirements, assouplissements...). Le Step est une activité ludique et surtout en vogue car très physique et accentuant un travail musculaire. Le tout bien sûr en musique ! Nos cours sont adaptés à tous les niveaux, du débutant au perfectionné. Le body-combat consiste en un travail d'enchaînement sur des musiques rythmées en empruntant des techniques des arts martiaux. A vous de choisir la gym qui vous convient le mieux !

Lundi de 14h15 à 15h15 avec Viviane MARTINOLLE

de 18h15 à 19h15 avec Sandrine NAVARRO

Mardi de 12h15 à 13h15 avec Laetitia ROUX

de 18h15 à 19h15 avec Sandrine NAVARRO

Mercredi de 19h à 20h BODY COMBAT avec Laetitia ROUX

Jedi de 12h15 à 13h15 avec Laetitia ROUX

de 14h15 à 15h15 avec Laetitia ROUX

de 18h30 à 19h30 avec Laetitia ROUX

A partir de 15 ans

De septembre à fin juin (sauf périodes de vacances scolaires)

Contact

04 68 27 03 34

TARIF ANNUEL

1 cours/sem. Carte MJC + 75 € (60 € tarif réduit*)

2 cours/sem. Carte MJC + 115 € (90 € tarif réduit*)

3 cours/sem. Carte MJC + 145 € (110 € tarif réduit*)

4 cours/sem. Carte MJC + 165 € (130 € tarif réduit*)

Licence GV incluse dans ces tarifs à partir de 3 cours par semaine

* étudiants et demandeurs d'emploi sur présentation d'un justificatif.

Paiement à l'inscription au secrétariat de la MJC.

14

sports



A partir de 6 ans

TARIFS

Benjamins, minimes, cadets, juniors et espoirs

70 € (carte MJC et licence incluses)

Poussins, école d'athlétisme

90 € (carte MJC et licence incluses)

adultes

85 € (carte MJC et licence incluses)

15

sports



Athlétisme / Course sur route Triathlon

NOUVEAU

Affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme - **Jeunesse et Sport Lézignan**

L'athlétisme 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 diplômés sont à la disposition des adhérents de la JSL.

La JSL permet à chacun d'atteindre ses objectifs personnels : course sur route toutes distances du 10 Km au 100 Km en passant par les prestigieux marathons, courses vertes, trails, raids, cross, duathlon ou même triathlon ... Respect des choix et des niveaux, du simple plaisir de courir à la performance, chacun y trouvera sa place.

De septembre à juin, au stade de la Roumenguière.

BABY ATHLE à partir de 6 ans

Mercredi de 14h à 16h

ECOLE D'ATHLETISME 7-17 ans

Mercredi de 14h à 16h pour les plus jeunes

Mardi et jeudi de 18h à 19h30 pour les motivés (toutes catégories)

COURSE SUR ROUTE tout âge

Du lundi au vendredi à 18h15

TRIATHLON

Renseignements, contact : Sébastien GIMENEZ (06 33 34 89 30)

ENTRAINEURS

Christian CHAPEAU, Jacky PINTEAUX, Brigitte BERGÉ, Laurent CHABBERT, Anne FANTIN, Paul GONZALES, Marie-Thérèse TEIXIDO, François CHAULET, Michel MOUROU, José LOPEZ

RESPONSABLE

Antoine FANTIN (04 68 27 59 52 - 06 12 06 93 66) fantin_antoin@hotmail.com



Enfants de 3-6 ans

De septembre à fin juin
(sauf périodes de vacances scolaires)
A la Halle aux Sports (près du Collège
Joseph Anglade)

16

sports

Baby-gym

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

Mercredi de 16h15 à 17h pour les 3-4 ans

Mercredi de 17h à 18h pour les 5-6 ans

TARIFS

Carte MJC + 90 € pour l'année.

Paiement à l'inscription au secrétariat de la MJC.

ANIMATRICE

Laetitia ROUX (06 20 43 13 56)



A partir de 4 ans

De septembre à fin juin (sauf périodes de vacances scolaires)

TARIFS

Carte MJC + 60 € pour le Baby basket, mini poussins et poussins.

Carte MJC + 100 € pour les benjamins, cadets et seniors.

Paiement à l'inscription au secrétariat de la MJC.

17

sports

Basket

Affiliée à la Fédération Française de Basket-ball
Le basket-ball a été inventé en 1891 par James Naismith, professeur d'éducation physique canadien. Il cherchait à occuper ses étudiants entre les saisons de football et de base-ball, pendant l'hiver. Le basket est un sport collectif de balle, qui se joue à la main. Le but est de marquer plus de points que l'équipe adverse en marquant des paniers, c'est-à-dire en faisant passer le ballon à travers un anneau placé à plusieurs mètres du sol. La MJC vous propose de vous initier à cette activité puis de participer aux diverses compétitions.

BABY BASKET 4-6 ans Gymnase Léo Lagrange

Mardi de 17h15 à 18h30

MINI POUSSINS 6-8 ans et POUSSINS 9-10 ans

Halle aux Sports (près du Collège Anglade)

Mardi de 17h15 à 18h30

BENJAMIN 11-12 ans Halle aux Sports (près du Collège Anglade)

Mercredi et vendredi de 16h30 à 18h

MINIMES 13-14 ans Halle aux Sports (près du Collège Anglade)

Jeudi de 17h30 à 19h

CADETS GARÇONS 15-17 ans Gymnase Léo Lagrange

Mercredi et vendredi de 19h à 20h30

CADETTES/SENIORS FILLES 15 ans et +

Halle aux Sports (près du Collège Anglade)

Mardi et vendredi de 19h30 à 21h

SENIORS GARÇONS + de 18 ans Gymnase Léo Lagrange

Mercredi et vendredi de 20h à 22h

Calendrier des compétitions consultable sur le site internet de la MJC rubrique agenda

RESPONSABLE : Laetitia ROUX (06 20 43 13 56)

Entraîneur Baby-Mini poussins-Poussins : Laetitia ROUX (06 20 43 13 56)

Entraîneur Benjamins : Jean-Christophe SLAWIK (06 29 38 14 17)

Entraîneur Minimes : Mathieu BATAILLER (04 68 27 57 30)

Entraîneur Cadets + Seniors garçons : Cédric TRICHET (06 76 78 38 81)

Entraîneur Seniors filles : Gilles POTIER (06 64 94 37 25)



A partir de 7 ans

Site de la Pinède de Lézignan-Corbières au départ du parcours permanent d'orientation.

Course d'orientation

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

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

ECOLE D'ORIENTATION 7-16 ans

Tous les mercredis de 14h30 à 15h30

ENTRAÎNEMENTS/INITIATION Pour tous (adolescents et adultes)

Tous les mardis à 18h

TARIFS

14 ans et moins : Carte MJC + 40 €

15 / 18 ans : Carte MJC + 50 €

19 ans et plus : Carte MJC + 70 €

Famille : Carte MJC + 160 €

La licence est comprise dans l'adhésion.

RESPONSABLE

Guilhem SANT (04 68 27 12 42 ou 06 84 37 33 61)

clubcoore@free.fr

<http://coore.sportnat.com>



Football

Affiliée à la Fédération Française de Football

Le football est un sport collectif opposant deux équipes de onze joueurs dans un stade. L'objectif de chaque formation est de mettre un ballon sphérique dans le but adverse, sans utiliser les bras, et de le faire plus souvent que l'autre équipe. La MJC engage uniquement des équipes séniors en compétitions départementales.

ENTRAÎNEMENTS

Mardi et jeudi de 19h30 à 21h30

TARIFS

Carte MJC + 45 €

La licence est comprise dans l'adhésion. Inscription, paiement et retrait de la licence au secrétariat de la MJC uniquement.

RESPONSABLE

Rachid BOUTHOUYAK (04 68 27 03 34)

Séniors à partir de 16 ans

D'août à juin au stade de la Roumenguière (entraînement et siège).

19

sports



Gymnastique artistique et sportive

La gymnastique artistique est une discipline sportive consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès. Pour les garçons : sol, cheval d'arçons, anneaux, barres parallèles, barre fixe, saut de cheval. Pour les filles : sol, barres asymétriques, poutre, saut de cheval

De septembre à fin juin (sauf périodes de vacances scolaires)
A la Halle aux Sports (proche du Collège Joseph Anglade)

Mercredi de 18h à 19h
pour les 7-9 ans

Pour les 7-14 ans

Mercredi de 19h à 20h
pour les 10-14 ans

TARIFS

Carte MJC + 115 €.

Paiement à l'inscription au secrétariat de la MJC.

ANIMATRICE

Sandrine NAVARRO (04 68 27 03 34)

20

sports



Gymnastique douce

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

Lundi de 9h15 à 10h45

Mardi de 19h30 à 20h30

NOUVEAU

TARIF ANNUEL

1 cours/sem. Carte MJC + 95 € (80 € tarif réduit*)

2 cours/sem. Carte MJC + 125 € (110 € tarif réduit*)

* étudiants et demandeurs d'emploi sur présentation d'un justificatif.

Paiement à l'inscription au secrétariat de la MJC.

ANIMATRICE

Sandrine NAVARRO (04 68 27 03 34)

Adultes
Adapté plus particulièrement
aux séniors

De septembre à fin juin (sauf périodes
de vacances scolaires) dans la salle
de danse de la MJC

21

sports



A partir de 4 ans
Cours au Dojo rue Hoche

22

sports

Judo

Affiliée à la Fédération Française de Judo

Le judo est un art martial et un sport de combat d'origine japonaise (budo), fondé en 1882. Il se compose pour l'essentiel de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs. Il se pratique dans un dojo.

Les pratiquants (les judokas) portent une tenue en coton renforcée appelée kimono. Le judo se pratique pieds nus sur un tatami. Les adhérents passeront en fin d'année les grades leur permettant d'obtenir une ceinture de couleur.

BABY JUDO 4-5 ans
Mercredi de 14h à 15h

POUSSINS 6-9 ans
Mercredi de 15h à 16h30

BENJAMINS et MINIMES 10-14 ans
Mercredi de 16h30 à 18h

TARIFS

Carte MJC + 95 € > Baby judo

Carte MJC + 130 € > autres catégories

ENSEIGNANT

Guillaume MOLINA (04 68 27 03 34)



Ju-Jitsu

NOUVEAU

Affiliée à la Fédération Française de Judo

Le Ju-Jitsu, ancêtre du judo et des arts martiaux, est un ensemble de procédés de défense. Cet art martial développe la souplesse. L'exécution des techniques se font sans choc, avec progressivité et amplitude. Il développe un travail en harmonie avec son partenaire. Le but est de retourner la force de son adversaire contre lui-même. Le Ju-jitsu développe la concentration. Il permet d'agir positivement au moment le plus propice et en libérant au mieux l'énergie interne dans l'action.

Il n'est pas nécessaire d'avoir l'expérience d'autres arts martiaux pour pratiquer le Ju-jitsu, bien au contraire, il en est la meilleure approche, et l'on peut en commencer l'apprentissage à tout âge. L'utilisation, par principe, de la force de l'adversaire, en fait un sport particulièrement accessible aux femmes, sensibilisées également par l'aspect " self-défense ". C'est aussi pour ceux ou celles qui ont pratiqué plus jeunes une activité physique, la possibilité de renouer, sans obligation de compétition, avec un sport très complet qui développe et entretient la souplesse, la tonicité et la condition physique.

Adolescents et adultes
à partir de 15 ans

Mercredi de 18h30 à 20h

Cours au Dojo rue Hoche

TARIFS

Carte MJC + 130 €

ENSEIGNANT

Stéphan DUMON (04 68 27 03 34)

23

sports



A partir de 6 ans

D'octobre à août (sauf période de petites vacances scolaires)

ENTRAINEUR

Cédric GRACIA (06 76 34 64 08)

24

sports

Natation

Affiliée à la Fédération Française de Natation

En cette année olympique où l'équipe de France de Natation a brillé, le club de la MJC, propose aux enfants de s'initier à ce sport en loisir ou compétition. Tout le monde est unanime : la natation, c'est bon pour tout, et pour tous. Pratiquée dans l'eau, en apesanteur, cette activité sportive ne présente que peu voire pas de contre-indications et affiche des bénéfices à la pelle. Découvrez avec la MJC ses nombreux atouts et enfillez le maillot !

D'octobre à mai, à la piscine couverte de Capendu

De juin à août à la piscine de Lézignan

GRUPE COMPETITION

Samedi de 13h30 à 15h

(Départ à 13h en voiture, rendez-vous devant la MJC)

ECOLE DE NATATION DU CLUB

Lundi, mardi, jeudi et

vendredi de 17h30 à 18h30

en juin

Du lundi au vendredi de 9h45 à 10h45 en juillet et août

ECOLE DE NATATION ET GROUPE DE PERFECTIONNEMENT

Mardi et vendredi de 18h30 à 20h

(départ à 18h et retour à 20h20 en bus ; rendez-vous au parking de la piscine municipale).

ENTRAINEMENT DU CLUB

Lundi, mardi, jeudi et

vendredi de 18h30 à 19h30 en juin

Du lundi au vendredi de 8h45 à 9h45 en juillet et août

TARIFS

Carte MJC + 166 € l'année

Inscription supplémentaire d'un enfant de la même famille :

Cartes MJC + 146 €

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



Les randonneurs cyclotouristes

Affiliée à la Fédération Française de Cyclotourisme

C'est au coeur des Corbières, dans l'Aude, qu'évolue notre Club cyclotouriste : Les Randonneurs Lézignanais.

Tout au long de l'année, une sortie dominicale est organisée. En principe, les sorties se divisent en deux groupes de différents niveaux. Les parcours se situent entre Corbières et Minervois. Le Club participe également aux différentes animations organisées par d'autres club environnants.

Les randonnées ont lieu le dimanche matin.

Le départ est fixé à 8h30 en hiver et à 7h30 en été devant la Mairie.

A partir de 18 ans

Toute l'année.

TARIFS

MINI BRAQUET : carte MJC + 45 €

PETIT BRAQUET : carte MJC + 48 €

GRAND BRAQUET : carte MJC + 75 €

Licences et assurances comprises

RESPONSABLES

Lucien GAVI (06 78 50 91 02) et Gilles POGGI (04 68 27 40 27)

<http://www.webzinemaker.com/velolezignan>

25

sports



Rando montagne

Affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre

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

Un programme trimestriel détaillé (lieux, niveau, dénivelé, horaires, responsables...) des randonnées est disponible au secrétariat de la MJC et adressé sur demande. Il est également consultable sur le site internet de la MJC rubrique " Agenda "

TARIFS

Carte MJC + 15 € par an

RESPONSABLE

Michel IZARD (04 68 27 35 57)

Site internet : www.corbieresweb.com/club-rando

E-mail : club-rando@corbieresweb.com

**A partir de 12 ans
(accompagné d'un parent)**

Toute l'année.

26

sports

Randonnée pédestre

Affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre

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

Lézig'zagueurs (adultes)

Chaque mardi 13h30 et 14h Randos demi-journée (2 niveaux)
Les premiers mardis du mois et deux dimanches par mois randos à la journée
Le dimanche Randos familles avec enfants en projet
W.E et séjours selon projets.

NOUVEAU

Un programme trimestriel est disponible à la MJC et peut être adressé sur demande. Il peut être également consulté sur le site internet de la MJC (rubrique " Agenda ").

TARIFS

Carte MJC + 28 € + 4 € Rando magazine (option)
La licence FFRP est incluse dans ce tarif.

RESPONSABLES

Nicole CLARETO (04 68 27 54 63)
e.mail : pnclareto@wanadoo.fr



Adultes
Toute l'année

sports

27



Ski club

Affiliée à la Fédération Française de Ski

Le ski-club fonctionne au sein de la MJC depuis 1946 plusieurs activités sont proposées aux adhérents :

LES SORTIES A LA NEIGE (week-end)

La MJC organise des sorties le samedi ou le dimanche dans nos stations pyrénéennes. Tout est compris dans les tarifs (transport, forfait, ...). L'assurance et le matériel sont fournis avec un supplément. Le départ de Lézignan (devant le gymnase Léo Lagrange) est fixé à 6h30 et le retour à 19h15. Les participants sont sur les pistes de 9h30 à 16h30. Les sorties sont ouvertes dès l'âge de 13 ans mais le club n'assure pas d'encadrement (autonomie totale sur les pistes).

Le programme des sorties est disponible à la MJC à partir du mois de novembre. Il peut également être consulté sur le site internet de la MJC rubrique " Agenda "

LE SEJOUR DANS LES ALPES

La MJC organise un séjour en pension complète d'une semaine à Tignes (domaine Espace Killy). Ce séjour se déroulera du 22 au 28 Mars 2009. Toutes les informations sur ce voyage sont consultables en fin de ce guide (pages séjours).

LE SERVICE LOCATION DE MATERIEL

Le ski-club propose à la location un matériel à prix attractif : skis, chaussures, surfs, boots, bâtons, mini-skis ... Un tarif préférentiel est octroyé pour les adhérents.

EXTRAIT DU REGLEMENT DU SKI-CLUB

Pour participer à une des nombreuses activités ou bénéficier d'un service du Ski-Club, il vous faut devenir adhérent du club. Cette adhésion est fixée à 5 € par sortie (adhésion MJC journalière).

Pour ceux qui comptent participer à plusieurs sorties il est plus intéressant de prendre l'adhésion annuelle à la MJC. La carte MJC permet, en plus d'être assuré, d'avoir d'importantes réductions sur les tarifs du club.

LA LICENCE / ASSURANCE

L'assurance la plus intéressante pour pratiquer en toute sécurité les sports de montagne. Elle est valable un an (d'octobre 2008 à octobre 2009), été comme hiver pour toutes sortes d'interventions et de secours. Cette carte offre également de nombreux avantages dans les stations et au Ski-Club.

Les bénévoles du ski-club assurent des permanences dans leur local au sous-sol de la MJC, à partir du 1^{er} décembre 2008 et jusqu'au 21 mars 2009 (fin mars début avril selon l'enneigement)

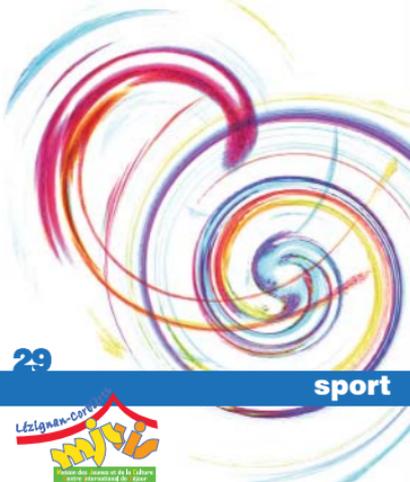
Du lundi au vendredi de 17h30 à 19h et le samedi entre 14h et 16h.

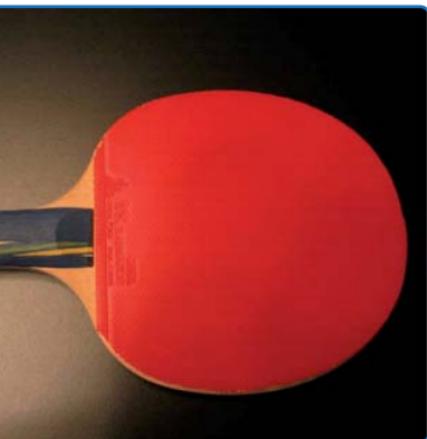
RESPONSABLE

Gérard BAUZA (04 68 27 85 05)

RENSEIGNEMENTS

Patricia GODALL au secrétariat de la MJC





A partir de 6 ans

RESPONSABLE

Isabelle POURSIÈRE (04 68 27 40 55
ou 06 82 33 27 63)

ANIMATEUR

Arnaud BARAT (04 68 27 03 34)

30

sports

Tennis de table

Affiliée à la Fédération Française de Tennis de table

Le club de Tennis de table de la MJC dispose d'une salle spécifique de 8 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'âge composent notre effectif. Les plus jeunes sont âgés de six ans et participent au baby-ping. 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 traditionnelle ouverte à un calendrier de compétition ou avec une licence promotionnelle ne donnant aucune contrainte particulière.

De septembre à fin juin (sauf vacances scolaires) au gymnase Pierre de Coubertin (impasse face à l'école Frédéric Mistral).

Mardi de 18h à 20h > minimes, cadets, juniors

Mardi de 20h à 22h > adultes

Jeudi de 20h à 22h > entraînement libre des adultes + loisirs

Vendredi de 18h30 à 19h30 > minimes, cadets, juniors

Samedi de 10h à 10h45 > Baby Ping débutants

Samedi de 10h45 à 12h > Baby Ping 2^{ème} année

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

TARIFS

Licence promotionnelle (loisir sans compétition)

Nés avant le 31/12/93 (juniors et seniors) : 65 € + carte MJC.

Nés entre le 01/01/94 et le 31/12/97 (cadets minimes) : 55 € + carte MJC.

Nés après le 01/01/97 (benjamins et poussins) : 45 € + carte MJC.

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

Nés avant le 30/12/93 (juniors et séniors) : 85 € + carte MJC.

Nés entre le 01/01/94 et le 31/12/97 (cadets et minimes) : 75 € + carte MJC.

Nés après le 01/01/97 (benjamins et poussins) : 60 € + carte MJC.



Tir à air comprimé

Avec la Patriote, association partenaire
Affiliée à la Fédération Française de Tir

La pratique du tir sportif n'est pas une école de violence. Cette analyse est réfutée par les partisans de la discipline, qui estiment que l'objet a peu d'importance en lui-même et que seule importe l'utilisation qu'on en fait ; au contraire, le tir sportif met l'accent sur le calme et la concentration, valeurs à l'opposé de la violence. Il est remarqué que les athlètes de haut niveau pratiquant le tir sportif sont des gens calmes et réfléchis.

Les pratiquants sont encadrés par des animateurs diplômés d'Etat.

LES ENTRAÎNEMENTS

Mercredi de 14h à 18h30

LES COMPÉTITIONS ont lieu le samedi et le dimanche.

TARIFS

Carte MJC + 47 €

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

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

RESPONSABLES

Jean-Pierre SCOPPINI (04 68 43 91 54)

Julie SIVILLA (06 86 02 37 19)

Daniel HUGÉ (06 03 48 16 80)

Jeunes de 8 à 16 ans

De septembre à fin juin (sauf vacances scolaires), à la salle de tir de la MJC (sous-sol)

31

sports



**A partir de 10 ans
(accompagné par les
parents).**

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

32
loisirs/détente/découverte



Aéro-modélisme

Le modélisme aérien (ou aéromodélisme) est une forme de modélisme qui s'est développée en symbiose presque totale avec l'aviation dont il s'efforce de reproduire les représentants à des échelles différentes.

Les tailles des modèles sont très diverses : de quelques dizaines de grammes à 150 kilos, d'un décimètre à 8 ou 9 mètres d'envergure ! Les techniques utilisées sont également très diverses : de la construction en carton aux fibres synthétiques modernes et de la motorisation par élastiques aux derniers moteurs à réaction miniatures.

Réalisez vos maquettes de la création jusqu'au vol avec ce club de la MJC.

Tous les jours selon les conditions météo.

Et plus particulièrement le mercredi, samedi et dimanche après-midi
(Ecolage)

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

Une machine à découper numérique est installée dans le local du club de la MJC permettant la découpe des ailes et des avions.

TARIF

Carte MJC + 17 € pour l'année.

Paiement au responsable de l'activité.

RESPONSABLE

Alain MAGISTRAT (04 68 27 24 61)

e.mail : alain.magistrat@wanadoo.fr

Forum : <http://aeromodelclub.forumactif.com/>

Site : <http://perso.orange.fr/modelclub.lezignan>



Balade et découverte du patrimoine

L'objectif de cette activité est de découvrir en se baladant les richesses patrimoniales de notre région, le tout dans la convivialité et la bonne humeur. Les promenades sont mensuelles et se déroulent le dimanche. La journée se termine par un repas convivial.

De septembre à fin juin le premier dimanche de chaque mois.
Calendrier disponible à la MJC et consultable sur le site internet de la mjc (rubrique agenda).

DEROULEMENT TYPE D'UNE JOURNEE :

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

TARIFS

Carte MJC + 15 € pour l'année.
Regroupement dans les voitures pour les déplacements.

RESPONSABLE

Jean-Paul MALLET (04 68 43 27 96)

A partir de 18 ans
(16 ans avec autorisation
parentale).

33
loisirs / détente/découverte





Pour adultes et séniors

34
loisirs/détente/découverte



Eté Indien

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

De septembre à fin mai, dans la salle d'exposition de la MJC pour les activités ludiques.

JEUX DE SOCIÉTÉ

(Belote, rami, loto), Initiation tricot et crochet

Mardi de 14h à 17h

PROMENADES PÉDESTRES

Jeudi après-midi

TARIFS

Carte MJC + 15 € pour l'année.

RESPONSABLE

Jeanine CARENEUVE PELAT (04 68 27 54 01)



Humanitaire

La MJC a décidé de soutenir pour la seconde année consécutive l'opération "**Fitiavana Madagascar**".

Ainsi, n'hésitez pas à nous apporter tout ce qui pourra faire quelques heureux dans un pays, Madagascar, où règne une grande misère. Chaque année un container est envoyé là bas, nous sommes preneurs de vêtements et chaussures (encore en bon état), jouets, bicyclettes, ou encore du matériel informatique.

Permanences pour récupérer vos dons à la MJC de 10h à 12h
les 17 et 20 septembre, 8 et 11 octobre, 5 et 8 novembre, 3 et 6 décembre, 7 et 10 janvier, 4 et 7 février, 4 et 7 mars, 1 et 4 avril, 13 et 16 mai, 10 et 13 juin.

Vous avez également la possibilité de devenir parrain d'un enfant malgache. Le parrainage permet à un enfant d'aller à l'école. Les bulletins de parrainage sont à retirer à la MJC lors des collectes.

Carte MJC + 6 € par mois

RESPONSABLE

Mylène FERRUCI GUELLIN (04 68 27 28 88)

35
loisirs / détente/découverte





A partir de 12 ans

36

loisirs/détente/découverte



Philatélie

Cette activité permet à tous les collectionneurs de timbres de se réunir régulièrement afin d'échanger et de se procurer les nouvelles collections. Pour nous il n'y a pas de "grand" ou de "petit" collectionneur. Il n'y a que des personnes qui, quel que soit leur âge, leur milieu, leur niveau d'instruction, partagent ensemble la même passion pour tous les domaines philatéliques.

Les bourses d'échanges et les réunions philatéliques se déroulent de septembre à juin dans la salle de cours de la MJC.

BOURSES D'ÉCHANGE

Le dernier Samedi du mois de 10h à 12h.

Une exposition de timbres est organisée annuellement (date à définir).

TARIFS

Carte MJC + 11 € pour l'année

RESPONSABLE

Guy GAXIEU (04 68 27 37 43)



A partir de 16 ans

37
loisirs / détente/découverte



Scrabble

Qui ne connaît pas le scrabble, célèbre jeu de société et un jeu de lettres où l'objectif est de réaliser des points en plaçant des mots, sur la base de tirages aléatoires de lettres, sur une grille carrée dont certaines cases sont primées. A la MJC, le Scrabble se pratique en tournoi.

De septembre à fin mai (sauf vacances de Noël)

Mardi de 17h15 à 19h15 Salle d'exposition

Jeudi de 14h30 à 17h Salle des arts

TARIFS

Carte MJC + 12 € pour l'année.

RESPONSABLE

Odette LACHIZE (06 20 43 52 23)



Yoga

Affilié à l'Institut Français de Yoga

Issu de la riche civilisation de l'Inde, ce mot sanscrit "Yoga" signifie l'union de l'être physique, mental et spirituel. C'est une discipline qui unifie tous les aspects de la personne ; le yoga restaure l'équilibre et l'harmonie. Le résultat peut-être perçu tant à l'intérieur de soi qu'à l'extérieur.

Pratiqué régulièrement, les bienfaits du yoga sont multiples. Les exercices d'étirements allongent chaque muscle, tonifiant et assouplissant le corps ; ils améliorent la mobilité de la colonne vertébrale prévenant ainsi le vieillissement. Les postures amplifient la force et l'endurance, améliorent le mental et la confiance en soi. Les exercices respiratoires (pranayama) augmentent le taux d'oxygène dans le sang, régénérant les organes internes, induisant calme et tranquillité.

De septembre à fin juin (sauf périodes de vacances scolaires) dans la salle de danse de la MJC.

A partir de 16 ans

Lundi de 19h50 à 20h50 ou Mardi de 15h30 à 16h30

TARIF

Carte MJC + 170 € pour l'année

(payable en plusieurs fois par prélèvement).

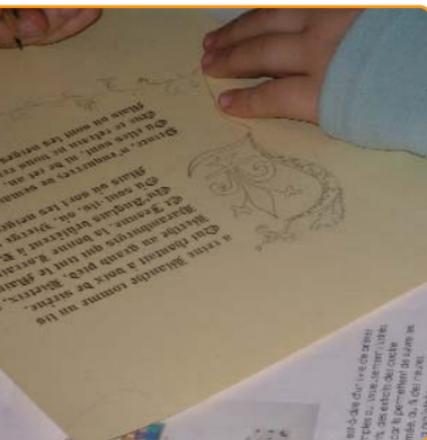
Paiement auprès de la responsable de l'activité à l'inscription ou du secrétariat.

ENSEIGNANTE

Sandie MENDES (06 87 67 16 50) (nouvelle enseignante)

38
loisirs/détente/découverte





A partir de 16 ans

Les ateliers se déroulent d'octobre à juin (sauf période de vacances scolaires) dans la salle de cours de la MJC (1^{er} étage).

39
création/expression/culture



Atelier d'Écriture

Par l'association "Mélusine" partenaire de la MJC

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

Un atelier d'Écriture est un moment suspendu dans le temps, où la bienveillance du regard des autres nous autorise l'audace d'aller explorer nos territoires en friche.

On en revient étonné de soi et des autres, la confiance en soi renforcée par la découverte (ou la reconquête) du plaisir d'écrire..."

Deux mardis par mois de 18h30 à 20h

17 septembre 2008

1er et 15 octobre 2008

5 et 19 novembre 2008

3 et 17 décembre 2008

7 et 21 janvier 2009

4 et 18 février 2009

4 et 18 mars 2009

1^{er} et 15 avril 2009

6 et 20 mai 2009

3 et 17 juin 2009

TARIFS

Carte MJC + 90 € l'année

ANIMATRICE

Véronique BARRAU (04 68 48 57 41)



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,
- échauffements et technique vocale,
- apprentissage des morceaux,

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

Mercredi de 16h à 17h30

pour les 8-12 ans

Mercredi de 17h30 à 19h

pour les 13-16 ans

Mercredi de 20h à 21h30

pour les 17 ans et +

TARIFS

Carte MJC + 190 € l'année pour 1h30 de cours hebdomadaire

ANIMATEUR

Roger CATHALA (04 68 27 03 34)

A partir de 8 ans

De septembre à juin (sauf périodes de vacances scolaires).

40
création/expression/culture





Cirque

NOUVEAU

par l'Ecole de cirque Mycélium, affiliée à la Fédération Française des Ecoles de Cirque

En termes éducatifs et pédagogiques, pratiquement toutes les activités des arts du cirque trouvent une place auprès des enfants. La grande diversité de ces disciplines permet à chaque enfant de trouver un espace de création et d'expression propre qui correspond à ses potentialités et ses goûts personnels.

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

En expérimentant son propre corps, l'enfant se découvre et fait émerger des talents insoupçonnés... et en jouant avec cette fibre sensible, ces nuances, cette originalité, il s'approprie une démarche de création personnelle et collective.

De 6 à 11 ans

D'octobre à juin,

Dans la salle de spectacle Jo

Teulon de la MJC

Mercredi de 9h à 10h pour les 4-6 ans

Mercredi de 10h à 12h pour les 7-11 ans

TARIFS

Carte MJC + 160 € l'année pour les 4-6 ans

Carte MJC + 180 € l'année pour les 7-11 ans

RESPONSABLE :

Roland LE PIVERT (06 16 76 54 68 ou 04 68 42 07 42)

Cette activité se fait en partenariat avec l'AMPG et les enfants d'Escouto Can Plaou. Un spectacle de fin d'année sera proposé.

42
création/expression/culture





Danse Classique/Eveil à la danse

Nous proposons pour les plus petits un cours "éveil à la danse" qui prépare les enfants pour la danse avec des exercices d'étirement, de souplesse, de rythme, d'espace et d'équilibre, organisés sous forme de jeux. Pour les plus grand nous proposons un cours de danse classique. Ce cours se décompose en travail au sol, en travail à la barre qui permet d'assouplir son corps et de travailler l'en-dehors et en travail au milieu permettant l'apprentissage des pas. L'ordre des exercices à la barre suit un déroulement rigoureux faisant alterner la souplesse et la force. L'ordre des exercices au milieu se décompose par groupe de pas placés, d'enchaînements qui iront du plus lent au plus rapide, du plus statique au plus dynamique, complétant les exercices de la barre, dosant les efforts et augmentant l'efficacité. En classique, on travaille tout ce qui est " élévation " et " très placé ".

EVEIL À LA DANSE pour les 4-6 ans

Mardi de 17h30 à 18h30 / Groupe 1 (MS, GS, CP)

Mercredi de 10h à 11h / Groupe 2 (MS, GS, CP)

COURS CLASSIQUE pour les 7-10 ans (CE1, CE2, CM1, CM2)

Mercredi de 11h à 12h

BASES ET TECHNIQUES CLASSIQUES pour les 11-18 ans et +

Mercredi de 13h45 à 15h

TARIFS

Eveil à la danse et cours classique : carte MJC + 135 €

Bases et techniques classique : carte MJC + 150 €

Réduction Évolu'dance possible (voir page 7)

A partir de 4 ans

De septembre à juin (sauf périodes de vacances scolaires), dans la salle de danse de la MJC.

ANIMATRICE

Géraldine PEYRILLE

(04 68 27 03 34)

43
création/expression/culture





Danse Country

Ce sont des enchaînements de pas dont la terminologie est souvent empruntée aux claquettes qui se font en ligne, en carré ou en rond. La country est une danse de divertissement et de rassemblement qui peut se pratiquer en couple ou seul où l'on partage joie et amusement. "Les chapeaux et les bottes ne sont pas de rigueur. Seule compte la bonne humeur. Si ce n'est pas le cas, l'ambiance s'en chargera. Sur la musique on bougera, soucis et stress, on oubliera."

De septembre à fin juin (sauf périodes de vacances scolaires) dans la salle de danse (1^{er} étage)

Mardi de 19h45 à 20h45

A partir de 16 ans

TARIF

Carte MJC + 70 € l'année

ANIMATRICE

Géraldine PEYRILLE

44
création/expression/culture



Danse de salon

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

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

Lundi de 19h45 à 20h45 et de 20h45 à 21h45

TARIFS

Carte MJC + 33 € par mois pour une personne

Carte MJC + 52 € par mois pour un couple

A partir de 16 ans

D'octobre à fin juin dans la salle
"Jo Teulon" de la MJC.

RESPONSABLE

Fernand BOURREL professeur de danse diplômé de l'académie des
Maîtres de Danse de France à Paris (04 68 27 60 77)

45
création/expression/culture





A partir de 7 ans

46
création/expression/culture



Danse Hip-Hop / Breakdance

Ce cours se pratique en deux temps, l'échauffement de tout le corps ou de certaines parties du corps et l'apprentissage de techniques comme le "locking" (enchaînement de positions arrê-tées), le "poppin'" (contractions musculaires) ou bien le "boogaloo" qui est une danse plus fluide et circulaire ou encore la "breakdance" qui se pratique essentiellement au sol emprun-tant des mouvements acrobatiques et spectaculaires aux arts martiaux en général.

Free style : Après s'être entraîné aux différents styles de danse du hip-hop, chacun peut com-biner les pas de base d'une ou plusieurs techniques et trouver son propre style laissant libre cours à sa créativité.

Ce cours est basé sur la technique jazz mêlé de culture urbaine, caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol, avec pour principal élément de la culture hip hop : le rap, impliquant un travail préparatoire de musculation et de souplesse.

De septembre à fin juin (sauf périodes de vacances scolaires), dans la salle de danse de la MJC.

Mercredi de 17h à 18h

de 7 à 10 ans (CE1, CE2, CM1, CM2)

Mardi de 18h30 à 19h45

Ados et adultes

TARIFS

7/10 ans : Carte MJC + 125 € pour l'année.

Ados et adultes : Carte MJC + 140 € pour l'année.

Réduction Évol'dance possible (voir page 7)

ANIMATRICE

Géraldine PEYRILLE (04 68 27 03 34)



Danse modern'jazz et expression corporelle

EXPRESSION JAZZ

Mercredi de 16h à 17h / Pour les 7/10 ans (CE1, CE2, CM1 et CM2)

MODERN JAZZ

Vendredi de 17h à 18h15 > 11/12 ans

Vendredi de 18h15 à 19h45 > 13/14 ans

Vendredi de 19h45 à 21h15 > 14/18 ans et adultes

Ce cours se divise en deux parties, la barre et le milieu.

La barre est constituée par l'échauffement de toutes les parties du corps. Le travail au milieu est destiné à apprendre à danser, régler les mouvements en fonction de l'espace, du temps, de l'effort ; développer l'ampleur des mouvements, des sauts et des déplacements ; coordonner ses mouvements en fonction de ceux des partenaires. En Jazz, on travaille près du sol, par isolation puis par association des mouvements.

Cours adulte : Ce cours reste ouvert à tous, quels que soient ses ambitions, ses désirs et affinités. De la simple détente à la passion, il consiste à développer l'expression corporelle avec des mouvements empruntés à la danse contemporaine, jazz et à l'expression théâtrale où le travail rime avec plaisir.

HIP'JAZZ - AFRO'JAZZ

NOUVEAU

Vendredi de 21h15 à 22h30 > adolescents et adultes

Ce sont des cours basés sur la technique jazz, mêlés de culture urbaine caractérisée par son aspect acrobatique et ses figures au sol et de culture africaine orientée à un rituel, à une tradition ou à une divinité.

TARIFS

Expression jazz : carte MJC + 135 €

Modern'jazz : 11/12 ans : carte MJC + 150 €

13/14 ans, 14/18 ans et adultes : carte MJC + 160 €

Hip'jazz-afro jazz : carte MJC + 150 €

Réduction Évolu'dance possible (voir page 7)

A partir de 7 ans

De septembre à juin (sauf période
de vacances scolaires)

Dans la salle de danse de la MJC

ANIMATRICE

Géraldine PEYRILLE

(04 68 27 03 34)

47
création/expression/culture





Danse Orientale

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

Mardi de 20h45 à 22h
pour les adultes

Mercredi de 15h à 16h
pour les adolescents

Cours débutants et cours intermédiaires.

A partir de 12 ans

De septembre à fin juin (sauf périodes de vacances scolaires) dans la salle de danse de la MJC.

TARIFS

Ados : carte MJC + 140 €

Adultes : carte MJC + 150 €

Réduction Évolu'dance possible (voir page 7)

INTERVENANTE

Géraldine PEYRILLE (contact au 04 68 27 03 34)

48

création/expression/culture





A partir de 5 ans

De septembre à juin (sauf périodes de vacances scolaires), dans la salle des arts de la MJC.

49
création/expression/culture



Dessin / Peinture

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

ATELIERS ENFANTS et ADOLESCENTS

Mercredi de 14h à 15h30

pour les 8-11 ans

Mercredi de 15h30 à 17h

pour les 5-7 ans

Mercredi de 17h à 18h30

pour les 11 ans et +

Carte MJC + 85 € pour l'année

PEINTURE ADULTES

Lundi de 13h30 à 17h30

Lundi de 18h à 22h

Mardi de 14h à 18h

1 cours/sem. Carte MJC + 120 € pour l'année

2 cours/sem. Carte MJC + 160 € pour l'année

ANIMATRICE

Hélène BERTHELOT et Isabelle BANVILLET (04 68 27 03 34)



Eveil musical

NOUVEAU

Cet atelier, destiné à des enfants entre 4 et 6 ans, fait intervenir la musique et les sons à travers des jeux, pour l'acquisition de la maîtrise de l'écoute et de l'expression.

Il s'agit pour l'enfant de "jouer" avec les sons. Ainsi la musique devient un moyen d'expression et de communication.

Au sein d'un groupe, votre enfant se familiarisera avec les sons, les instruments, afin de développer la sociabilité, la vie en groupe, la confiance en soi et l'esprit créatif. Il apprendra à s'exprimer en respectant les autres dans leur identité, en s'harmonisant au groupe dont il décide de faire partie.

Enfin, le temps de la musique est un temps d'échange, de jeu et de relation qui permet au jeune enfant de développer les différents paramètres sensoriels, affectifs et imaginaires nécessaires à son développement.

Mercredi de 10h à 10h45

TARIFS

Carte MJC + 90 € l'année

ANIMATEUR

Arnaud BARAT (04 68 27 03 34), diplômé du conservatoire de Bordeaux.

A partir de 4 ans

De septembre à juin
(sauf périodes de vacances
scolaires).

50
création/expression/culture





Guitare **NOUVEAU**

La guitare vous démange, envie de gratter un petit peu ?
Quelle que soit votre envie, quel que soit votre style, votre niveau ou votre âge, cet atelier vous est ouvert... pour que la musique ne soit plus un rêve.

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

COURS COLLECTIF (3 personnes / cours)
Mercredi de 10h45 à 11h30

COURS INDIVIDUELS
Mercredi de 11h30 à 12h et entre 14h et 16h

TARIFS

Carte MJC + 100 € l'année pour le cours collectif
Carte MJC + 150 € l'année pour le cours individuel

ANIMATEUR

Arnaud BARAT (04 68 27 03 34), diplômé du conservatoire de Bordeaux.

A partir de 7 ans

De septembre à juin (sauf périodes de vacances scolaires).

51

création/expression/culture





Le Hangar à Musique

Salle de répétition pour les groupes (ouverte toute l'année).

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

En novembre le Hangar organise un concert " Festi à Lézi " à la MJC (avec cinq groupes et cinq styles).

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

A partir de 16 ans

TARIFS

Carte MJC + 60 € pour l'année / musicien

RESPONSABLE

Stéphane GAURICHON (04 68 27 33 21)

hangaramusique@free.fr

52
création/expression/culture





Patchwork

Affilié à la France Patchwork

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

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

Lundi de 14h30 à 17h30

TARIFS

Carte MJC + 40 € pour l'année.

RESPONSABLE

Bernadette PINTEAUX (04 68 27 18 40)

Adultes

De septembre à juin (sauf périodes de vacances scolaires), dans la salle d'exposition de la MJC.

53

création/expression/culture





Petits débrouillards

Activités scientifiques et manuelles

Favoriser l'intérêt, la pratique et la connaissance des sciences et techniques. Fournir aux jeunes de tous horizons l'occasion de se forger un regard curieux et informé sur le monde qui les entoure, afin de contribuer à former des citoyens actifs capables d'opinions réfléchies et critiques.

Se questionner, émettre des hypothèses, expérimenter, partager des découvertes... Chacun devient ainsi acteur de son apprentissage et développe sa curiosité par la découverte ludique de la science.

De septembre à juin (sauf périodes de vacances scolaires) dans la salle des arts de la MJC.

Mercredi de 10h à 12h

Cette activité est financée dans le cadre du Contrat Temps Libre par la Ville et la CAF de l'Aude. La MJC est conceptrice et opératrice de l'activité.

Une participation sera demandée aux familles pour l'année

TARIFS

Carte MJC + 30 € (par chèque uniquement à l'ordre du Trésor Public)

ANIMATRICE

Hélène BERTHELOT et Isabelle BANVILLET (04 68 27 03 34)

Pour les 6-10 ans

54
création/expression/culture





Photo club argentine

Acquisition des techniques labo et prise de vue noir et blanc, réalisation d'exposition et organisation de sorties thématiques.

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

Les cours d'initiation sont assurés en général 2h par semaine. Les horaires et les jours seront affichés sur la porte du labo en fonction des demandes.

D'octobre à fin juin (sauf périodes de vacances scolaires) dans le labo photo au sous-sol de la MJC.

TARIFS

Carte MJC + 30 €.

Le paiement s'effectue à l'inscription au secrétariat de la MJC.

RESPONSABLE

Madeleine DUCHAN (04 68 27 06 97)

A partir de 16 ans

55
création/expression/culture





Point de croix

Le point de croix consiste à reproduire le dessin d'une grille (le diagramme) sur une toile à trame régulière. Pour broder le point de croix, on dispose de coton mouliné, généralement composé de 6 fils. Les bobinettes de coton sont appelées échevettes et comportent en général 8 mètres de fil. Plus de 500 coloris sont disponibles. Les œuvres confectionnées tout au long de l'année sont ensuite présentées en juin lors de l'exposition de fin d'année de la MJC.

Jeudi de 14h30 à 17h

TARIFS

Carte MJC + 20 € pour l'année.

A partir de 16 ans

Les cours se déroulent de septembre à fin mai (sauf périodes de vacances scolaires) dans la salle d'expo de la MJC.

RESPONSABLE

Suzanne MARTIN (04 68 27 64 23)

56
création/expression/culture



A partir de 3 ans

57
création/expression/culture



Poterie/Modelage

Objectif : Utiliser et développer la richesse de l'imaginaire de l'enfant et de l'adulte en y amenant une certaine technicité est l'essentiel de la démarche.

Chaque élève est accueilli dans l'atelier pour passer un moment de détente : moment de rencontre, de partage, d'épanouissement, d'équilibre dans le respect des autres. La terre rassemble les enfants et leur donne l'occasion de mieux se connaître au travers de leurs réalisations. L'élève ne doit pas être obnubilé par l'objet à réaliser : il ne vient pas suivre un cours de céramique pour produire en grand nombre des pièces, mais pour apprendre quelque chose à ce propos. En fin d'année les œuvres réalisées par les adhérents sont présentées lors de la multi-exposition.

De septembre à juin (sauf périodes de vacances scolaires), salle de poterie (sous-sol de la MJC).

BABY MODELAGE 3-5 ans

Mercredi de 10h à 11h - groupe 1 : 7 places

Mercredi de 11h à 12h - groupe 2 : 7 places

Carte MJC + 90 € pour l'année

POTERIE ENFANTS

Mercredi de 14h à 15h30 pour les 6-10 ans : 12 places

Mercredi de 15h30 à 17h pour les 11ans et + : 12 places

Carte MJC + 190 € pour l'année

POTERIE ADULTES

Lundi de 14h à 17h

Carte MJC + 190 € pour l'année.

Le tarif comprend les cours, les fours. La terre et les émaux sont en supplément ou à apporter.

ANIMATRICE

Pauline PAILLY (04 68 27 03 34)



Enfants à partir de 7 ans

Adultes à partir
de 18 ans

58
création/expression/culture



Théâtre

Affilié à la Fédération Nationale des Compagnies de Théâtre Amateur

L'ATELIER ENFANTS ADOS

De septembre à fin juin (sauf période de vacances scolaires)
Salle "Jo Teulon" de la MJC.

L'atelier propose aux enfants de faire leurs premiers pas sur scène de manière ludique, travail d'improvisation et présentation d'une création au public.

Mercredi de 14h à 15h30 > pour les 7-9 ans

Mercredi de 16h à 17h30 > pour les 10-13 ans

Mercredi de 18h à 19h30 > pour les 14 ans et plus (sous réserve)

TARIF : Carte MJC + 140 €

ANIMATEUR : Julien AUGUSTYN (04 68 27 03 34)

L'ATELIER ADULTES "L'ART SCÉNIQ"

D'octobre à fin juin (sauf période de vacances scolaires)
Salle de spectacle de la MJC.

Acquisition de la technique de base du jeu théâtral et préparation d'un spectacle joué en fin d'année.

Jeudi de 21h à 22h30

TARIF : Carte MJC + 30 € pour l'année.

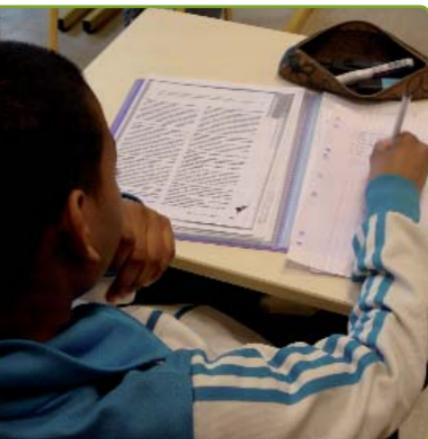
Inscription auprès du responsable ou du secrétariat.

RESPONSABLE : Alain QUINTANE (04 68 27 61 34)

ATELIER CRÉATION COSTUMES & DECORS

NOUVEAU

Vous êtes bon bricoleur ? La MJC recherche des bonnes volontés pour confectionner les décors, accessoires et costumes de nos prochains spectacles. Prendre contact avec le secrétariat et laissez nous vos coordonnées. Projet 2009 : Réalisation d'un décor sur deux niveaux pour notre prochain grand projet.



Coup de Pouce

Soutien scolaire

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

Du lundi au vendredi de 17h à 18h30

Des groupes en fonction des âges, des effectifs et des matières seront constitués en début d'année.

TARIFS

Carte MJC + 60 € pour l'année.

RESPONSABLE

Dominique MANESSI (04 68 27 65 99)

INTERVENANTS BÉNÉVOLES

Marie-Claude DE MARCILLAC

Robert BAYLE

Dominique MANESSI

Françoise BOULANGER-LAURENT

Pour les élèves du CP à la

3^{ème} (primaire, collège)

D'octobre à fin juin (sauf périodes de vacances scolaires).

59

multimédia / éducation



Internet

Accès libre

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

Ouvert toute l'année

Mercredi de 18h30 à 20h

Jeudi de 14h à 17h

Vendredi de 14h à 17h

Samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h

Attention, les horaires changent pendant les vacances scolaires. Se renseigner auprès des animateurs.

TARIFS

Adhérents MJC : 0,5 € /heure

Non-Adhérents : 2,5 € /heure

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

ANIMATEUR

Michel LAURENT (04 68 27 85 02)

60

multimédia / éducation





6-15 ans

De septembre à juin

ANIMATEUR

Renseignements
au 04 68 27 85 02

61

multimédia / éducation



Informatique

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

La MJC propose trois modules informatiques.
Chaque module comprend 5 séances de 1h30 (soit 7h30 par module)

DECOUVERTE INFORMATIQUE

Le jeudi de 10h30 à 12h ou de 17h à 18h30

DECOUVERTE INTERNET, NAVIGATION ET MESSAGERIE

Le vendredi de 10h30 à 12h

INITIATION AU TRAITEMENT DE TEXTE

Horaires à déterminer

Le planning détaillé des initiations est disponible à la MJC et sur notre site internet

TARIFS

Carte MJC + 45 € le module

Pack découverte (les 3 modules) : 120 €

(à souscrire à l'inscription uniquement)

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

NOUVEAU

ANIMATEUR

Michel LAURENT (04 68 27 85 02)



Multimédia

Les ateliers multimédia pour enfants et adolescents permettent aux jeunes de se familiariser de façon ludique et éducative à l'outil multimédia. De nombreuses activités sont proposées (création de sites et de blogs, découverte de logiciels, réalisation de reportages vidéo, jeux éducatifs en réseaux, ...).

Activités proposées :

Découverte et pratique des cédéroms ludo-éducatifs et sites Internet incontournables. Plusieurs ateliers possibles à partir de 6 ans.

Réalisateurs en herbe

Apprendre les ficelles de la réalisation cinématographique grâce à un logiciel ludo-éducatif (à partir de 10 ans).

Créer son blog

S'interroger sur l'écriture de soi et l'espace public par la création d'un blog personnel tout en apprenant les règles de publication sur Internet. (A partir de 13 ans).

Rallye Internet

NOUVEAU

Approfondir ses connaissances du Web, apprendre à chercher sur Internet en participant à un rallye interactif sur le réseau. (A partir de 12 ans).

Sécurité sur internet

NOUVEAU

Conseils, astuces et échange pour mieux surfer et éviter certains dangers (à partir de 8 ans). Atelier de sensibilisation et d'échanges sur les pratiques adolescentes d'Internet. Conseils pour mieux trouver de l'information sur Internet, droits et de devoirs de l'internaute, apprentissage des règles de sensibilisation. (A partir de 12 ans).

Mercredi de 10h à 12h pour les 6-8 ans

Mercredi de 14h à 16h pour les 9-11 ans

Mercredi de 16h30 à 18h30 pour les 12 ans et +

Carte MJC (à l'ordre de la MJC) + une participation de 30 € (à l'ordre du Trésor Public)

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

A partir de 16 ans

De septembre à juin

62

multimédia / éducation



Photo numérique

L'atelier photo propose une approche de l'image numérique par la prise de vues ainsi que la découverte de logiciels permettant la retouche et la gestion d'images. Cet atelier s'adresse aux personnes ayant les connaissances de base de l'ordinateur. Avec vos propres images, créez vos albums, retravaillez ou truquez vos photos. Sélectionner, détourer, recadrer, redimensionner, coloriser, dessiner, filtrer, ... découvrir les principales techniques de traitements de l'image, l'essentiel de la retouche d'image sur des logiciels performants et gratuits que vous pourrez installer chez vous (paint.net, picasa, ...)

La retouche photo en toute simplicité pour tous avec les logiciels gratuits PAINT.NET et PICASA. 6 places maxi.

Le vendredi de 17h à 18h30 (sauf période de vacances scolaires).
Carte MJC + 60 € à l'année (soit 6 séances de 1h30) + 1 mois d'accès libre.

Un club rencontre photo numérique sera également proposé tous les mois dans lequel divers thèmes seront abordés (retouches avancées, blog photo, ...).

Le samedi de 10h à 12h

NOUVEAU

Carte MJC + 70 € (soit 8 séances de 1h30) + 1 mois de libre accès

ANIMATEUR

Michel LAURENT (04 68 27 85 02)

Tout public à partir de 16 ans
(s'adresse aux débutants)

D'octobre à fin mai (sauf période de vacances scolaires)

63

multimédia / éducation





WEB-TV

NOUVEAU

www.tvlezignan.com

La MJC de Lézignan et son espace multimédia vont lancer en janvier 2009 une webTV participative.

TV Lézignan.com sera une télévision sur internet dont vous serez les réalisateurs. Nous recherchons donc des volontaires pour les accompagner dans le choix, la réalisation et le montage de reportages locaux. Nous mettrons à leur disposition, après une initiation au perfectionnement à la prise de vue et au montage, tous nos équipements. Participez à l'aventure.

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

A partir de 16 ans

TARIFS

Carte MJC et gratuit et accessible à tous.

ANIMATEUR

Michel LAURENT (04 68 27 85 02)

64

multimédia / éducation



Les séjours

Séjour ski à TIGNES et VAL D'ISÈRE **Du dimanche 22 au samedi 28 mars 2009**

Logés dans un hôtel-club au pied des pistes et au cœur de la station, les participants pourront s'adonner aux joies de la glisse sur le domaine qui accueillera les prochains les Championnats du Monde de Ski. La station de Tignes compte plus de 300 Kms de pistes et dispose d'un enneigement excellent grâce à un glacier culminant à 3 450 mètres.

Informations, tarifs, ... sur le site de la MJC rubrique séjours, voyages



Les séjours

Séjour à DISNEYLAND PARIS

Vacances de Pâques 2009

Découvrez avec la MJC les deux parcs à thème de Disney : "Disneyland Parc" et ses cinq mondes féeriques et le "Walt Disney Studio" parc consacré au cinéma. Une nuit à l'hôtel Cheyenne et transport en train ou en bus (à déterminer).

Informations, tarifs, ... sur le site de la MJC rubrique séjours, voyages.

Week-end à PORT AVENTURA

Samedi 6 et dimanche 7 juin 2009

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

Informations, tarifs, ... sur le site de la MJC rubrique séjours, voyages.



Agenda culturel

SEPTEMBRE 2008

Samedi 13

Forum de la MJC
Journée portes ouvertes

OCTOBRE 2008

Vendredi 10 et samedi 11

Théâtre à la MJC

"La femme du boulanger" >

par l'atelier de l'Art Scénique, d'après l'œuvre de Giono.

Dans un village de haute Provence, un boulanger récemment installé découvre un matin que sa jeune femme est partie avec un berger. Il décide de faire la grève du pain tant que sa femme n'est pas revenue. Le village se mobilise pour pouvoir retrouver sa boulangerie.



Vendredi 24

Soirée cabaret du vin
primeur >>>

Concert gratuit avec le groupe LES Z'HAMEÇONS,
dégustation de primeur offerte par la Ville.

Vendredi 31

6^{ème} "Festi'Lézi"

Festival rock avec cinq groupes.

et d'animations

NOVEMBRE 2008

Samedi 16

**Bourse aux jouets et
aux jeux**



Vendredi 21 et samedi 22

Spectacle "PLANOU"

au Palais des Fêtes (dernières représentations).
Déjà 1300 personnes ont assisté à cette magnifique fresque retraçant l'histoire de nos Corbières. 40 comédiens, des décors de 23m de long.

DECEMBRE 2008

Mercredi 17

Arbre de Noël de la MJC

au Palais des Fêtes (goûter, spectacle)

JANVIER 2009

Mercredi 7

Voeux de la MJC

Fin janvier

**Loto du foyer des jeunes de
la MJC**

Agenda culturel

FÉVRIER 2009

Samedi 28

à 17h

64^{ème} Assemblée Générale de la MJC

Suivie d'un apéritif dînatoire offert aux adhérents.

à 21h

Spectacle

"Wan-Won-Man-Cho"

>

par Mylène VAREILLES

Mylva une grande fille à la dérision en bandoulière, se balade dans l'existence. Elle rêve, elle rit, elle égratigne... Puisant son inspiration chez notre voisin, notre cousine, ou votre belle-mère, Mylva nous invite dans un monde de doux dingues

MARS 2009

8 et 9 mars

Spectacle théâtre

Fête du ski à Formiguères



Fin mars

Spectacle théâtre

"La Maison de Bernarda"

de Federico GARCIA LORCA

Après le succès de Planou, la MJC est heureuse de vous présenter son nouveau spectacle mis en scène par Roger FABRY. Federico García Lorca a écrit en 1936 La Maison de Bernarda Alba (La

et d'animations

casa de Bernarda Alba), drame en trois actes dénonçant la société traditionaliste espagnole.

Les personnages sont uniquement des femmes, enfermées dans leur maison suite au décès de leur père ou de leur mari. La veuve Bernarda oblige ses filles à rester cloîtrées afin de respecter le veuvage et le respect dû à leur père ou à leur beau-père (car il s'agit du deuxième mari de Bernarda le premier étant décédé).

AVRIL 2009

Organisation d'un Battle de Hip Hop au Palais des Fêtes

MAI 2009

Séminaire européen de jeunes

60 jeunes européens se rencontrent à Lézignan

JUIN 2009

Multi-exposition 2009

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

Tous en scène

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

AOÛT 2009

Dimanche 3 ou 10 août

Vide Grenier des Fêtes

dans le jardin public (réservations des emplacements à la MJC à partir d'avril)

Retrouvez tous les renseignements sur la MJC, les infos, les animations, l'histoire,
le fonctionnement, ... sur

www.mjc-lezignan-corbieres.com

MJC LÉZIGNAN-CORBIÈRES

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

25, rue Marat - B.P. 26 - 11200 Lézignan-Corbères

Tél. 04 68 27 03 34 - Fax : 04 68 27 85 01

e.mail : mjc.lezignan.corbieres@wanadoo.fr

*Fondée en 1946, affiliée à la Fédération Régionale des MJC du Languedoc-Roussillon et à la Confédération
des MJC de France. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative.*



Expression

Sports

Loisirs

2008/2009

Création

Culture

MJC
Lézignan-Corbières

