

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

Saison 2021-2022



MJC
LARAGNE-MONTÉGLIN

MJC SAISON 2021-2022

Addendum

Impair, Passe et manque !

La Rentrée 2021-2022 est placée sous le signe du "Passe Sanitaire" ...

Pour rappel, il est obligatoire depuis le 9 août 2021 pour tout animateur, bénévole, salarié et adhérent âgé de 18 ans et plus. En tant que structure accueillante, nous sommes tenus d'en vérifier la validité en contrôlant le QR code de chacun. Une précision cependant, seules la validité du passe et l'identité de la personne interrogée sont indiquées, sans "stockage" ni de ces données, ni autres...

Attention : le passe sanitaire sera obligatoire pour les enfants âgés de 12 ans et plus à compter du 30 septembre...

Suite aux décisions gouvernementales et en respect des convictions de chacun, nous nous voyons dans l'obligation de supprimer, jusqu'à nouvel ordre et pour cette année, les cours initialement prévus de Cirque, Flamenco, Kundalini Yoga, Maniabilité vélo et Théâtre. Nous en sommes les premiers désolés. De plus et pour raisons personnelles, la professeure de pop-dance ne pourra assurer les cours initialement prévus.

En dernière minute, nous nous sommes mis en quête de solutions de "remplacement" afin de ne pas vous laisser sans activité. Tout n'est pas réglé mais nous pouvons à l'heure actuelle vous annoncer la mise en place d'ateliers "clown" pour enfants et adultes par Sabine Lievin, ainsi que de cours de théâtre pour enfants, ados et adultes. Quant à la danse, une remplaçante a finalement été trouvée. Bienvenue à Sarah Briant qui accueillera enfants et adolescent(e)s le mercredi après-midi, aux horaires "historiques"...

Espérant que ce démarrage d'année quelque peu chahuté ne soit pas à l'image de la suite de la saison, nous vous souhaitons une fois de plus une bonne rentrée avec la MJC. !



Clown

Animation : Sabine LIEVIN

Mercredi 17h15-18h45

8-12 ans

180€

Mercredi 19h00-20h30

Adultes

222€

« Lâchez prise, faites le clown ! »

Voici le conseil que nous donne Sabine Lievin... D'accord, on veut bien mais qui est cette dame ? Alors là écoutez bien : elle est clown éveilleur, mais attention, certifiée... Donc... Donc, elle sait de quoi elle parle, surtout quand elle nous invite à venir partager des moments de joies, rires et échanges sans a priori, ni jugements... Sans se prendre au sérieux mais en donnant le sérieux de nos émotions et envies au cours de saynètes et de mises en jeux de situations drôles, ou pas, mais bien réelles hors du contexte parfois tristounet du quotidien... Bref à retrouver en nous notre joie de vivre qui est l'ingrédient de la "pâte à clown" qui nous construit depuis notre enfance...

Alors prêts à tenter une co-création récréative ?

Danse moderne : ateliers chorégraphiques

Animation : Sarah BRIANT

Mercredi 15h00-15h45

4-6 ans

108€

Mercredi 14h00-15h00

7-9 ans

144€

Mercredi 15h45-16h45

10-12 ans

144€

Mercredi 16h45-17h45

13-16 ans

144€

Spécial 4 - 16 ans : débutants ou plus confirmés, pour vous la danse c'est tendance ? Alors venez bouger en rythme et musique au sein des ateliers chorégraphiques du mercredi...

Venez découvrir et expérimenter une approche sensorielle et ludique du mouvement, basée sur la musicalité et des explorations autour des fondamentaux de la danse (espace, temps, poids, relation à l'autre).

Idéal pour développer coordination, créativité, capacité à composer et à s'exprimer à travers le corps dans des univers chorégraphiques variés et métissés.

Théâtre

Animation : Nathalie TISON

Mercredi 16h00-17h00

6-12 ans

144€

Animation : Frédéric MOREAU

Lundi 18h00-19h00

144€

Plus de 12 ans

1^{er} cours le 6 octobre

Lundi 19h00-20h30

222€

Adultes

Prof, horaires et jours de rendez-vous ont changé mais les cours de théâtre restent. Nous vous attendons !

1^{er} cours le 4 octobre

2021-22 : Retrouver le goût de faire en commun...

Après cette longue période de mise entre parenthèse de nos activités, avec ici et là de fugaces reprises, voici venu le temps de la Rentrée...

Faisant aujourd'hui encore le pari du recul de la pandémie, nous sommes au rendez-vous de septembre. D'abord, le 4 septembre avec l'ensemble des associations du territoire, puis à partir de la mi-septembre pour enfin à nouveau partager des moments conviviaux... À nouvelle saison, que l'on souhaite favorable et sereine, une équipe renouvelée et, à côté des incontournables, de nouvelles activités.

De nouvelles têtes aussi avec l'arrivée de Pierre-Yves, en charge de l'animation socio-culturelle, avec en point de mire, mais pas que, l'Espace Jeunes... Juliette animera les "Mercredis couleurs" pour les enfants et proposera des ateliers autour du graff, de la BD et autres streetarts aux adolescents. Les adultes ne seront pas en reste avec un rendez-vous mensuel autour de l'expression picturale... Nous travaillerons dès septembre autour du visuel et de l'audio. A suivre donc... D'autres ateliers sont proposés, autour du bien-être et de la sophrologie, avec deux nouvelles animatrices...

Pour le reste, nous consolidons l'existant avec des propositions autour du judo, de l'activité vélo et VTT, sans oublier la danse, le fitness... Bref les incontournables.

Côté animation, débats, concerts, conférences, partenariats, nous espérons reprogrammer ce que nous avons envisagé au milieu d'un calendrier bouleversé, c'est le moins que l'on puisse dire, par le Covid. Ainsi le Cercle des pères, les actions avec le Codes, l'Epicerie Solidaire... avec quelques surprises...

Nous sommes toujours à votre écoute si vous avez des projets, des envies... N'hésitez pas, contactez-nous !

Rendez-vous donc à la Rentrée et sur votre "newsletter"...

Françoise ILLY,
Présidente de la MJC

Idées en l'air...

On vient de l'évoquer, l'année devrait être ponctuée d'évènements, de stages, de soirées et temps de réflexion, de débats et de partages (Marché de Noël, théâtre forum, conférences, films débats, semaine "Autour de l'assiette : la parentalité au quotidien", stage yoga enfants, stage "gestion du stress avant les examens", etc.). Avec le renforcement d'axes qui nous semblent scander notre raison d'être en tant que MJC : parentalité, laïcité, éducation populaire à la citoyenneté... Nous approfondirons des partenariats que nous avons su tisser au fil des ans : MDA, MDS, Codes, Promeneurs du Net (avec travail pédagogique autour du Net en direction des plus jeunes afin de déjouer les pièges de l'Internet), REAAP, CAMSP, Département, Mairie, Fédérations départementale et régionale des MJC... Autant de partenariats soutenant des projets réellement structurant nos territoires...

UN ESPACE JEUNES OUVERT À TOUS

Une fois la porte de la MJC franchie, vous voici au cœur de votre Maison. Un cœur ça bat et ça donne le rythme... Eh bien cette salle d'accueil est bien ce cœur qui ne demande qu'à battre...

Un Baby-foot, normal, mais bon, des canapés et fauteuils, bientôt un coin thé-café, des jeux... Ici domine le mode "détente".

Mais bien sûr la détente n'est pas le "off", on s'active, on discute de tout et de rien, qui n'est pas rien d'ailleurs, bref on peut y élaborer et / ou présenter des projets, y partager ses envies et ses rêves, au-delà de la "pensée selfie" et nombriliste, en direction des autres, tous les autres...

L'espace jeunes qui occupe pleinement cette salle d'accueil cœur, c'est pouvoir préparer avec un animateur socio-culturel à l'écoute, des sorties, des vacances et, qui sait, de grands projets solidaires et intergénérationnels hors des sentiers battus...

Accueil ouvert et quotidien, tu as entre 11 et 25 ans, viens faire en sorte que cet espace soit le tien... Tu seras le bienvenu.

Accueil mercredi et samedi de 14h00 à 18h00
Horaires variables et élargis pendant les vacances.

Contact : Pierre-Yves HEURTIER
07 60 33 08 28
mjclaragnejeunes@gmail.com

Accueil-écoute MDA

La MJC propose un primo-accueil aux adolescents et leur entourage dans le cadre de la **Maison Départementale des Adolescents**. Il s'agit de les aider dans tous les questionnements qui traversent cette tranche d'âge (relations aux autres, problèmes de famille, amis, mal-être, corps, puberté, sexualité, consommation de drogues, violence, prise de risques...). Nous vous redirigerons ensuite vers des professionnels de santé pour des consultations anonymes et gratuites.

Expressions éphémères...

Vous avez 12 à 17 ans, vous êtes accros, débutants ou simplement intéressés par l'expression graphique sous toutes ses formes ?

Avec Juliette, apprenez à "graffer", à créer et éditer des histoires illustrées ou en bandes dessinées, découvrez les arcanes et secrets de l'art éphémère... Bref, venez vous amuser et progresser tout en faisant appel à votre créativité.

Premiers rendez-vous les 16 octobre et 13 novembre de 10h00 à 17h00

ENFANCE-FAMILLE

Notre Maison est membre du Réseau d'Écoute d'Appui et d'Accompagnement des Parents (REAAP). Nous avons pour mission de permettre la rencontre et la mise en lien de parents à travers des projets famille, des rencontres intergénérationnelles... Le "Cercle des pères" est organisé dans ce cadre, tout comme d'autres projets qui n'attendent que vos idées pour se réaliser...

Accueil Parents-Enfants

Une équipe qualifiée du Centre d'Action Médico Sociale Précoce (CAMSP) vous accueille dans un espace de jeux, de stimulations sensorielles et motrices. Elle vous apporte des conseils et répond à vos questions sur le développement de votre enfant.

Lundi 10h45-11h45

Ouvert à tous et sans rendez-vous.

Mercredis couleurs ; Mercredis joueurs

Venez partager le monde de Juliette, artiste et animatrice. Elle saura accueillir les 6-11 ans les mercredis après-midi autour d'activités créatrices et ludiques à la fois en intérieur, et quand la météo le permettra, en extérieur...

Au départ vos idées et envies sont, bien sûr, les bienvenues...

Mercredi 14h30-17h00 - 6-11 ans

Et si l'on prenait le temps ? Pratiques corporelles d'attention

Les activités de chacun au quotidien font que enfants et parents nous faisons souvent des choses côte à côte, mais rarement ensemble...

Ce nouvel atelier s'adresse aux enfants et à leurs parents. Par des pratiques et des exercices issus du yoga, de la gymnastique lente, de la gymnastique du cerveau et via des temps de respiration, venez partager avec vos enfants des moments de détente et d'entente mais aussi élaborer de nouvelles relations entre vous... Celles-ci permettent d'améliorer l'écoute, la concentration, la mémoire et de réguler les émotions. Ce sont des "outils" facilement transposables hors atelier, à la maison par exemple...

Un cycle de sept séances d'une heure chacune vous est proposé. Cette année, nous pourrions ouvrir trois sessions : pour les 4-6 ans, les 7-8 ans et les 9-10 ans...

Plus d'infos en pages Sport et Bien-être..

SPORT ET BIEN-ÊTRE

Judo

Animation : Eric LECRU

Mardi 17h00-17h45

4-5 ans 148€

Jeudi 17h00-17h45

6-7 ans 148€

Mardi et Jeudi 17h45-19h00

8-13 ans 270€

Samedi 09h00-10h30 par quinzaine

Judo Ados-Adultes 159€

Samedi 10h30-12h00 par quinzaine

Judo détente - Taïso Adultes 159€

Les tarifs incluent la licence auprès de la Fédération Française de Judo (40€).

Passionné ou compétiteur, ancien judoka, jeune ou moins jeune...

tu es le bienvenu...

Des stages pourront être proposés pendant les vacances.

Guishindo

Animation : Jean-Pierre MASSON

Mardi/Jeudi 18h00-19h30

Samedi 10h00-11h30

Plus de 12 ans

Art martial d'origine chinoise.

Infos et inscriptions : 07 81 22 08 82

Licence annuelle 80€

Krav-Maga

Animation : Mathieu NENNA

Lundi 18h20-22h00

Mercredi 19h00-20h30

Tous niveaux - Plus de 16 ans

Méthode de self-défense israélienne.

Tarifs, infos et inscriptions :

06 80 48 61 69

Sophrologie

Animation : Odile NIVOLIEZ

Mercredi 16h30-17h30

7-10 ans 30€

Une approche ludique et créative pour puiser dans ses propres ressources sérénité et confiance en soi.

6 enfants maximum - 5 séances

Début le 15/09

Préinscription impérative.

Activité possible pour ados ou seniors, sur demande.

Mouvements doux, respiration, visualisations et temps de pause. Pour vivre une expérience au cœur de soi. Dans la bienveillance et le partage du groupe.

Mercredi 18h00-19h00

80€ Adultes

Besoin de souffler ? De retrouver l'énergie ? De se reconnecter à son corps et à ses sens ? ... Ou tout simplement de partager son expérience d'Être Humain ?

12 personnes maximum - 12 séances

Début le 15/09

SPORT ET BIEN-ÊTRE

Natha Yoga

Animation : Nicole GAUBERT

Mardi 09h55-10h55

Adultes 177€

Postures, souffle, détente...

Le kundalini yoga est un yoga authentique et puissant. Il intègre la respiration, le rythme, des postures dynamiques ou statiques, les mantras et la méditation. C'est un yoga dynamique, où les bénéfices physiques et mentaux sont nombreux.

Mardi 11h00-12h00

177€ *Séniors*

Cours de yoga tout en conscience
(7/8 élèves maxi)

Pour une reprise de travail du corps

Difficultés passagères et/ou neurologiques

Kundalini Yoga

Animation : Caroline Robcis

Samedi 09h00-12h00

25 € la séance *Adultes*

140 € le cycle

Cours les 18/09, 20/11, 29/01, 12/03, 09/04, 14/05, 18/06

Préinscription impérative

Fitness

Adultes

Animation : Karen DESTEPHANY

Gym

Mardi 15h00-16h00

1 activité : 126€

Gym douce

Jeudi 10h30-11h30

2 activités : 177€

18 personnes maximum

Préinscription impérative

Stretching

Vendredi 17h30-18h30

Renfo-cardio

Vendredi 18h30-19h30

Pilates

Animation : Monica PIMENTEL

Mardi 18h30-19h30

Adultes 126€

18 personnes maximum

Préinscription impérative

Pratiques corporelles

d'attention

Cycle de 7 séances

Début le 10/11

Atelier parents/enfants ou grands-parents/enfants

Animation : Evelyne LE MOIGNE

Mercredi 14h00-15h00

40€ *5-6 ans*

*Préinscription
impérative*

Mercredi 15h15-16h15

40€ *7-8 ans*

Mercredi 16h30-17h30

40€ *9-10 ans*

SPORT ET BIEN-ÊTRE

Cirque

Animation : Damien DEROUET

1 samedi par mois 09h00-10h30

6-8 ans 75€

1 samedi par mois 10h30-12h00

8-10 ans 75€

Préinscription conseillée

Les arts du cirque sont multiples.
Venez découvrir celui qui vous correspond !
Ados et intéressés ? Manifestez-vous !

Cours les 18/09, 16/10, 20/11, 11/12,
29/01, 26/02, 12/03, 09/04, 14/05, 18/06

VTT : Randonnée

Animation : Karen DESTEPHANY

Samedi 14h30-16h00

9-11 ans 159€

Samedi 16h00-17h30

6-8 ans 159€

(ou 11-16 ans selon demande)

VTT : Maniabilité

Animation : Loris THIBAUT

Samedi 13h30-14h30

108€ 9-11 ans

Samedi 15h00-16h00

108€ 6-8 ans

Forfait Randonnée + Maniabilité

250€

Reprise le 18/09

20 séances avec trêve hivernale

Inscription obligatoire

Pour les 4-5 ans, des stages seront
proposés pendant les vacances
scolaires afin d'apprendre à
maîtriser son vélo...
Plus d'infos prochainement.

Les âges ne sont qu'indicatifs. Les groupes
et les horaires pourront être ajustés
en début d'année en fonction
des inscriptions.

SOS vélo

Animation : Loris THIBAUT

Samedi 10h00-11h30

Tout public 10€ la séance

Matériel non fourni

Inscription obligatoire

Apprenez à préparer, réparer et
entretenir votre vélo (changer
une chambre à air, dévoiler
une roue, régler freins et
dérailleurs...).

Une date sera proposée avant
l'automne et une seconde avant
la reprise de la saison au printemps.

DANSES

Pop-Dance

Animation : Aurely BONNARDEL

Mercredi 15h00-15h45

4-6 ans 108€

Mercredi 14h00-15h00

7-9 ans 144€

Mercredi 15h45-16h45

10-12 ans 144€

Mercredi 16h45-17h45

13-16 ans 144€

Cours de danse moderne, composé d'échauffements, d'apprentissage du rythme et de chorégraphies. Développement physique, capacités créatives et amour de la danse sont au rendez-vous pour toutes et tous ! Une représentation festive clôture l'année !

Les âges sont indicatifs.
Les groupes sont ajustés en début d'année en fonction des participants.

Danse ton rêve

Animation : LORENA

Jeudi 18h00-19h00

144€ Ados

Atelier de création chorégraphique pour le festival jeunes luvenis sur le thème du Rêve.

1^{er} cours le 23 septembre

Flamenco

Animation : LORENA

Jeudi 19h00-20h30

Niveau débutant

Lundi 20h30-22h00

Niveau intermédiaire

Plus de 16 ans

1 niveau : 249€

2 niveaux : 390€

1^{er} cours le 23 septembre

Ladie's style

Animation : Elisa ODDOU

Un samedi par mois

Adultes

16h00-17h00

17h00-18h00

1^{er} cours le 25 septembre

1 heure : 12€

2 heures : 20€

APPRENDRE

Accompagnement à la scolarité (CLAS)

Animation : Bruno, Elisabeth, Isabelle, Laurence, Marie-Pierre, Pierre-Yves...

Mardi et/ou Jeudi 17h00-18h00
et/ou Mercredi 10h00-11h00
CP-CE1-CE2-CM1-CM2

Au-delà d'une aide aux devoirs, le dispositif CLAS vise à accompagner enfants et parents dans une organisation adaptée pour de meilleurs apprentissages.
Inscription via l'école primaire de Laragne-Montéglin.

Langue des Signes Française

Animation : Candy MARSEILLE

Découvrez ou approfondissez votre connaissance de la LSF, langue à part entière utilisée en France.

1 mardi par quinzaine 19h00-20h30

126€

Tous niveaux - Adultes

Jour et horaire ajustables

15 séances par an

Français Langue Etrangère

Animation : Jean-François PRIESTER

Lundi 17h00-19h00
Adultes

Enseignement de la langue française à des non-francophones.
Parlez-en autour de vous !

Alphabétisation

Animation : Véronique PLAIGE

Séance hebdomadaire d'1h30
Adultes

Acquisition des connaissances et des compétences de base de la lecture et de l'écriture.
Contactez-nous pour plus d'infos.

Jour et horaire à définir selon les demandes.
Cours possible en journée.

Démarrage début octobre

Langues

Intéressé(e) par l'apprentissage d'une langue étrangère ? Manifestez-vous !
Nous tenterons de répondre aux demandes et d'organiser des sessions de formation...

EXPRESSION ARTISTIQUE

Théâtre

Animation : **Bénédicte BOILEAU**

Mercredi 17h00-18h00

6-12 ans 144€

Mercredi 18h00-19h00

Plus de 12 ans 144€

Mercredi 19h00-20h30

Adultes 222€

S'exprimer, gérer son stress, faire ensemble, développer la confiance en soi, créer ensemble... voici les bases de cet atelier dynamique ouvert à toutes et tous, débutants ou expérimentés, clôturé par une représentation sur scène.

Un groupe dédié au festival jeunes luvenis pourra être constitué, en fonction de inscriptions et des envies de chacun.

Attention pas de cours le 23/09

20 séances - 10 personnes maximum
Préinscription conseillée
Osier et matériel non fournis

Vannerie

Animation : **Lucien GRANOUX**

Mardi 13h30-16h30

120€ Adultes

1^{ers} cours les 12/10, 19/10, 26/10, 02/11, 09/11...

Chorale

L'Echo des Vallées

Animation : **Nadine PARODI**

Mardi 20h00-22h00

Adultes 100€

Airs contemporains, chansons de la Renaissance ou œuvres classiques, la chorale vous attend.

Les répétitions pourront ponctuellement se tenir le samedi.

Jeux de cartes

Animation : **Mélanie PLAN**

Jedi 13h30-16h30

Adultes

Belote, tarot, coinche, rami et plus encore. La convivialité est au rendez-vous dans ce groupe qui accueille volontiers de nouveaux membres autour des tables de jeu pour des parties animées !

EXPRESSION ARTISTIQUE

Travaux d'aiguilles

Animation : Sajo FONFREYDE

Mardi 14h00-17h00

Adultes

Patchwork, broderie, créations individuelles et collectives... Fils et aiguilles sont les indispensables de cet atelier.

Recyclage et réutilisation de vêtements usagés, fabrication de tawashis, lingettes démaquillantes, sacs d'emballages...
Réparation, customisation et création à partir d'anciens vêtements.

Atelier interactif et évolutif
Matériel non fourni

Atelier textile Zéro déchets

Animation : Sandrine BEQUET

1 vendredi par mois 14h30-17h00

135€

Adultes

Premiers rendez-vous les 08/10, 12/11 et 10/12

Ateliers créatifs : mercredis couleurs

Animation : Juliette MOYON

Mercredi 14h30-17h00

6-11 ans

35€ par trimestre

Activités créatrices et ludiques pour les enfants

Atelier créativité : dessin-peinture

Animation : Juliette MOYON

1 samedi par quinzaine 14h00-17h00

222€

Adultes

Pratiquer et progresser en dessin et peinture

Ce nouvel atelier vous est proposé tous les quinze jours...

Ouvert aux débutants comme aux personnes plus confirmées, les apprentissages des pratiques ainsi que des techniques picturales sont au rendez-vous.

- Trimestre 1 : Dessin académique
- Trimestre 2 : Couleurs et motifs
- Trimestre 3 : Création libre et approfondissement technique

Matériel non fourni

1^{ers} cours les 18/09, 02/10, 16/10

J'ADHÈRE...

- * Être adhérent, c'est contribuer aux valeurs de l'Education Populaire.
- * L'adhésion est obligatoire pour participer aux activités proposées.
- * L'adhésion est non-remboursable, même si l'activité n'a pas lieu. Elle marque l'appartenance à l'association. Elle permet de s'exprimer et de voter lors de l'Assemblée Générale annuelle.
- * Sauf exception, les activités ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés.
- * Vous êtes adulte et débutez un atelier : vous avez droit à une séance d'essai. Pour les enfants, ce sont deux séances d'essai.
- * Réductions : 15 € pour plus d'une activité pratiquée ou plus d'un enfant inscrit.
- * Coupons Sport, Chèques Vacances, Chèque Enfance acceptés.
- * Aucun remboursement ne sera possible, sauf cas de force majeure (blessure, déménagement, changement professionnel...).
- * Les activités pourront être annulées si le nombre de participants est insuffisant.
- * Paiement échelonné possible en trois fois.

ADHÉSION

- 18 ans : 10 €
+ 18 ans : 23 €
Famille : 40 €

INSCRIPTION À PARTIR DU 23 AOÛT

-

REPRISE DES ATELIERS SEMAINE DU 13 SEPTEMBRE

(sauf indication contraire)

MJC

Place des Aires - Le château - BP34 - 05300 LARAGNE-MONTEGLIN

04 92 65 08 28 - contact@mjclaragne.fr

Accueil du lundi au vendredi

de 14h00 à 18h00



@mjclaragne