

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

Saison
2023-2024



Consolider...

Il faut se faire une raison, si vous avez la nouvelle édition de notre brochure entre les mains, c'est que les vacances sont bel et bien terminées... L'équipe de la MJC, espère qu'elles vous furent agréables et qu'elles vous ont permis de "recharger les batteries".

L'année passée a été placée sous le signe de la reprise. Reprise des activités avec de nouvelles propositions qui, pour certaines, ont su trouver leur public, retour des jeunes au sein d'un Pôle dédié avec, à la clé, quelques réussites, retour enfin des adhérents - en nombre, nous égalons les années "moyennes plus" d'avant covid. À nous de confirmer cette tendance et de donner une plus grande sérénité à l'ensemble des équipes.

Les différents rendez-vous et activités que nous vous proposons dans ces pages devraient, on l'espère, nous permettre de tenir le pari...

Au chapitre des nouveautés, vous trouverez, à côté de la sophrologie, le retour du cirque avec une périodicité plus adaptée et une nouvelle plage pour les ados et adultes (il est question de "portage", voire de "voltige")...

Zoom sur les plus petits (2-5 ans) avec des ateliers dédiés au sein d'activités déjà présentes : judo, danse, yoga, en duo avec les parents initiation au cirque...

Des ateliers qui ont vu le jour en 22-23, intègrent les incontournables que vous aurez plaisir à retrouver cette année...

Le Pôle jeunesse ainsi que les activités tournant autour des ados et des plus jeunes - activités du mercredi, accompagnement scolaire, etc. - doivent reprendre du service et, on l'espère, se développer plus encore et mieux...

Côté accueil d'associations et d'activités, là aussi nous devrions faire le plein, avec, par exemple, pour la saison un nouveau sport de combat le grappling.

En ce qui concerne les partenariats, nous allons poursuivre notre politique de conventionnement et de participation aux débats départementaux...

L'événementiel devrait retrouver toute sa place, avec le traditionnel Marché de Noël, mais également des rendez-vous "Ludiques et éducatifs", dans le cadre de nos Rencontres de l'Éducation Populaire...

Malgré les travaux prévus chez notre voisine et amie la médiathèque, la MJC devrait être en capacité de fonctionner. Seul bémol, la répartition des salles, car lesdits travaux devraient nous amputer d'au moins une salle.

Mais place à la lecture, bonnes découvertes et à bientôt en vos murs !

L'équipe de la MJC

ESPACE JEUNES

Spécial 11-25 ans, ouvert à tous, un espace pour se rencontrer, échanger et confronter projets et envies... Leur donner vie et sens en programmant actions et sorties, pourquoi pas solidaires et intergénérationnelles.



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

07 60 33 08 28

mjclaragnejeunes@gmail.com

LES PARTENAIRES ACCUEILLIS...

- Une équipe qualifiée du **Centre d'Action Médico Sociale Précoce** vous accueille le lundi de 10h45 à 11h45 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.

Accueil Parents-Enfants ouvert à tous et sans rendez-vous.

- La MJC accueille des "consultations avancées" du **Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie**. Une infirmière, Bénédicte Hervieu, et une éducatrice, Pauline Depoorter, vous accueillent tous les mardis entre 9h et 16h, sur rendez-vous (06 24 73 94 83 - 06 22 88 22 25 - 04 83 53 87 66). Tout public concerné et entourage.

- La MJC est membre du **Conseil Local de Sécurité et de Prévention de la Délinquance**. Nous participons aux travaux de deux commissions : "Violences intrafamiliales et conjugales" et "Prévention des addictions et délinquance juvénile".

- Notre Maison est membre du **Réseau d'Ecoute d'Appui et d'Accompagnement des Parents**. Nous avons pour mission de permettre la rencontre et la mise en lien de parents à travers des projets "famille", des rencontres intergénérationnelles...

- 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 dirigerons ensuite vers des professionnels de santé pour des consultations anonymes et gratuites.

- La MJC accueille les permanences de l'**Université du Temps Libre Buëch-Durance** chaque jeudi matin et assure un soutien technique et logistique. Retrouvez le programme de l'UTL sur internet : www.utlbuechdurance.fr.

- Outre le fait de l'accueillir pour des réunions, la MJC a en projet l'organisation de cafés-parents avec l'**Association Laragnaise des Parents d'Elèves**.

EN FORME !

Fitness

Karen DESTEPHANY

Préinscription conseillée

Gym

Mardi 15h30-16h30

Adultes

Stretching

Vendredi 16h30-17h30
ou 17h30-18h30

Gym douce

Jeudi 10h00-11h00

1 activité : 132€

2 activités : 186€

Renfo-cardio

Vendredi 18h30-19h30

Pilates

Lætitia DI LABIO
Certifiée Pilates instructeur
et éducatrice sportive APA

Préinscription conseillée

Débutants

Mardi 9h-10h
ou 17h30-18h30

Adultes

132€

Intermédiaire

Mardi 18h30-19h30

VTT

Karen DESTEPHANY

Les âges ne sont qu'indicatifs.

Les groupes seront ajustés
en début d'année

Samedi 14h-15h30

7-9 ans 165€

20 séances avec trêve hivernale

Pré-inscription obligatoire

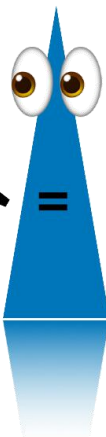
en fonction des
inscriptions.

Samedi 15h30-17h

10-13 ans 165€

MJC ?

C'est une association
d'éducation populaire qui prend en compte les
évolutions de la société. Elle offre à tous les habitants
du territoire, jeunes comme moins jeunes la possibilité
de progresser, de développer sa personnalité, de "faire
commun" autour des valeurs de la République
et de la laïcité, dans le respect de chacun...



ÉCHOS DU TATAMI...

Judo

Louis GRASES

Les tarifs incluent la licence de 41€ reversée à la Fédération Française de Judo.

4-5 ans

192€

Eligible au Pass'Sport

Ados-Adultes

Lundi 17h-18h

6-7 ans 192€

Jeudi 17h-18h

Vendredi 19h-20h30 213€

8-12 ans 231€

Lundi et Jeudi 18h-19h

*Ados-adultes et envie de plus ?
Possibilité d'une séance supplémentaire à Serres le mercredi de 18h à 19h30.
30€ en sus*

Infos et inscriptions : 07 81 22 08 82

Licence annuelle 80€

Guishindo

Jean-Pierre MASSON

Lundi et Mercredi 18h30-20h00

Art martial d'origine chinoise.

Plus de 12 ans

Lutte et sol

Grappling

Lundi et Jeudi 19h30-21h

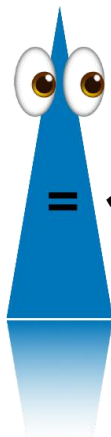
Mercredi 20h30-22h

Fatos KUQI

Le grappling allie l'ensemble des techniques de contrôle, projection et immobilisation dans des combats au sol.

Adultes

Gratuit hors adhésion



*Conseil
d'Administration ?*

Il tient son pouvoir de l'Assemblée générale annuelle à laquelle chaque adhérent est convié... Une fois élu (sur la base de un adhérent = une voix), il est en quelque sorte le parlement de la MJC, à l'écoute des adhérents et des intervenants, il définit les grandes lignes du travail de la MJC. Il élit les membres du bureau...

VIE D'ARTISTE !

Cirque

7-12 ans

Fanny JEANNIN

Mardi 17h-18h30
par quinzaine

Premier cours le 3 octobre

111€

Adultes

Mardi 19h-21h
par quinzaine

183€

En projet : Cirque aérien ados-adultes

Atelier parents-enfants

Fanny JEANNIN
Julie MULOT de l'Usine CREA

2-5 ans

Premiers cours
les 14 et 28 octobre

Samedi 9h30-10h30
par quinzaine

75€

+ 6 ans

Samedi 10h30-12h
par quinzaine

111€

On vous propose ici un espace à partager entre parents et enfants autour du corps en mouvement et en équilibre. Se retrouver autour du jeu, de l'imaginaire. S'inventer des histoires. Créer un lien de créativité ensemble. Vous y trouverez tout un tas d'activités différentes, un mélange d'univers : du cirque, des portés, de la danse, du mouvement, du jeu, des sons, de la musique... et autres surprises.

Théâtre

7-12 ans

Nathalie TISON

Mercredi 15h45-16h45

150€

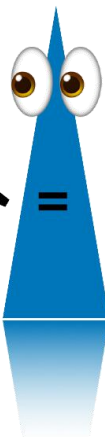
1^{er} cours le 27/09

Adhérent ?

Une personne qui sur les bases des valeurs définies des MJC, s'engage dans les activités proposées ainsi que dans la gestion de "sa" Maison

Ados-adultes

Nous recherchons un intervenant, si le théâtre vous intéresse manifestez-vous !



DANSES !

Lætitia DI LABIO

Eveil classique 4-6 ans

111€

Découverte de la danse via l'expression et quelques bases de classique.
Justaucorps/collants et chaussons appréciés.

Mercredi 14h-14h45

Moderne-contemporain

7-11 ans 150€

12-15 ans 150€

Mercredi 14h45-15h45

Mercredi 16h-17h

Initiation à la danse à travers la technique, l'improvisation et le travail chorégraphique.

Associant les deux techniques de danse, cet atelier est basé sur la recherche chorégraphique et la musicalité.

Contemporaine +16 ans - adultes

Mercredi 19h30-20h30

183€

Préinscription conseillée

Cette danse met l'accent sur le travail au sol, la chute, la récupération et l'improvisation. Des changements imprévisibles de rythme, de vitesse et d'orientation sont également souvent utilisés.

Contemporaine +55 ans

Retrouvez le plaisir de la danse contemporaine dans le respect de vos possibilités physiques.

Préinscription conseillée

Mardi 10h-11h 183€

Afro contemporaine +16 ans - adultes

Mardi 19h30-20h45

198€

Préinscription conseillée

Fusion de l'énergie de la danse africaine avec la technique de la danse

Flamenco

El Corral Flamenco vous invite à découvrir cette danse hispanique traditionnelle. LORENA vous attend !

BIEN-ÊTRE !

Lætitia DI LABIO

Diplômée de l'école Sivananda
du Kerala en Inde.

Hatha Yoga 183€

Enchaînement de postures statiques (asanas),
initiation à la méditation (dhyana) et
aux respirations (pranayama).

Mercredi 18h30-19h30 Adultes

Yogalates 183€

Mercredi 17h30-18h30 Adultes

Séance dynamique enchaînant les postures
de flow-yoga et de Pilates pendant une heure.
Pour les personnes motivées ou ayant déjà
des bases de yoga et/ou de Pilates.

Nicole GAUBERT

Certifiée par le maître
Ping Liong TJOA

Natha Yoga 183€

Mercredi 9h30-10h30 Adultes

Postures, souffle, détente...

Cours d'Idogo 183€

Mercredi 11h-12h Adultes



Issu de la tradition chinoise
basée sur l'utilisation d'un
bâton spécifique.

Enracinement, respiration,
redressement du corps,
détente, souplesse,

équilibre, fluidité et coordination des
mouvements (utilisé en rééducation).

Yoga Derviche et Danses du Samadeva

Ados - Adultes **Samedi 10h-12h**

Cécile LAMARQUE

30/09 - 14/10 - 18/11 -
02 et 16/12, 13 et 27/01 80€

Sur des musiques spécialement
conçues, alliant pratiques
orientales et occidentales le
Yoga Derviche nous entraîne
dans une méditation en
mouvements dont on peut
sentir les bienfaits sur les plans
physique, émotionnel,
psychique, énergétique...



C'est avant tout un engagement
désintéressé d'adhérents en faveur de
l'intérêt commun sur des valeurs de
partage, ce selon ses moyens et
disponibilités... Il est à la base du
mouvement associatif.

ÊTRE BIEN !

Yoga enfants

Cindy LOSTYS - Bien-être au quotidien

3-6 ans

150€

Mercredi 9h30-10h30

7-11 ans

150€

Mercredi 10h45-11h45

Le yoga pour enfants est un moment ludique et créatif où l'on expérimente les grands principes du yoga : la maîtrise de son corps, de son souffle et de sa concentration !
Au programme : activités physiques, manuelles, temps de relaxation...

Sophrologie

30€ par module

Préinscription impérative

Charlotte CORNAVIN

Vendredi 18h-19h

Vendredi 16h30-17h30

6-13-20-27 octobre

Apprivoiser ses douleurs

8-15-22-29 mars

Retrouver un sommeil réparateur

5-12-19-26 avril

Trouver du plaisir dans sa vie quotidienne

3-17-24-31 mai

Apprendre à mieux gérer son stress

7-14-21-28 juin

Se libérer de ses peurs

6-13-20-27 octobre

Retrouver un sommeil réparateur

8-15-22-29 mars

Préparation à l'accouchement

5-12-19-26 avril

Apprendre à mieux gérer son stress

3-17-24-31 mai

Se préparer mentalement à une épreuve (examen, oral, prise de parole, compétition, entretien d'embauche, etc.)

7-14-21-28 juin

Renforcer la confiance en soi

Ayurveda : médecine traditionnelle indienne

Découverte de mon profil ayurvédique

Adultes Préinscription impérative

Laëtitia BERTRAND

Vendredi 29 septembre 18h30-20h

15€

L'Ayurveda permet de mieux se connaître pour prendre soin de soi. Avec cet atelier, découvrez votre constitution ayurvédique. Nous parlerons des cinq éléments, des trois doshas et de leurs caractéristiques : vent, feu, air... Et enfin, un test pour identifier votre profil ayurvédique ! Et des conseils adaptés à celui-ci.

AVEC SES DIX DOIGTS...

Atelier terre

Andrea FELDMANN

Terre en famille

Lundi 17h-18h 165€

Préinscription conseillée
Un pain de terre inclus
Cuisson et peintures en sus

Adultes 231€

Lundi 18h30-20h

Préinscription conseillée
Osier et matériel non fournis

Lucien GRANOUX

Vannerie

120€

Adultes

24 et 31/10- 7, 14, 21, 28/11 - 5, 12, 19/12
9, 16, 23, 30/01 - 6, 13, 20, 27/02 et 5/03

Mardi 13h30-16h30

Atelier manga ados-adultes

Blandine VIAILLY

Apprentissage des bases du dessin, création de personnages et de scénarios, réalisation d'histoires courtes, d'illustrations...

Lundi 17h-18h

Matériel non inclus

150€

CRAYOELLE

Mercredi 14h30-16h30

120€ par an
40€ par trimestre

Ateliers créatifs 6-11 ans

Avec des activités ludiques et des exercices pratiques, les enfants testeront différentes techniques en art plastique et développeront leur imagination et leur esprit critique en s'inspirant d'artistes locaux ou connus.

Ateliers animation 2D (8-12 ans)

Mathieu SAPIN

80€

Nombre de places limité

23-24-25-26 et 28 octobre : 14h-17h

Stage vacances

Ecrire une histoire, la dessiner, puis lui donner vie...

Cet atelier vous propose de créer un mini dessin-animé au cours des vacances : écriture du scénario, story-board, croquis, dessins, mise en images, bruitages, musique, générique...

Présentation publique du film d'animation réalisé et mise en ligne.

RENCONTRES...

Peinture intuitive

CRAYOELLE

Matériel non fourni

Ados - Adultes
Mercredi 18h-20h

249€

Développez votre sens artistique, votre propre style...
Connectez-vous avec vos émotions et votre intuition
pour créer des œuvres uniques et authentiques.

Couture

Dina BERANGER

6-14 ans

Judi 17h-18h

150€

Confectionnez de A à Z, du patron à la pièce.
Débutant ou confirmé venez rencontrer Dina,
couturière professionnelle.

Matériel non compris

Adultes

Judi 18h-20h

300€

Travaux d'aiguilles

Sajo FONFREYDE

Adultes

Mardi 14h-17h

Gratuit

hors adhésion

Jeux de cartes

Adultes

Mélanie PLAN

Judi 13h30-16h30

J'avais 20 ans... groupe seniors

Sandra FAVIER

Lundi 14h-16h

C'était pas mieux avant, mais c'était... Venez raconter et échanger sur vos 20 ans...

Accompagnement à la scolarité (CLAS)

Bruno, Laurence, Nathalie...

Primaire

Mardi et Jeudi 16h30-18h00
ou Mercredi 10h-12h00

Le dispositif CLAS vise à accompagner
enfants et parents dans une organisation
adaptée pour de meilleurs apprentissages.

Gratuit hors adhésion

Jean-François PRIESTER

Français Langue Etrangère

Communiquer, échanger, apprendre :
un cours de FLE sous forme d'atelier de conversation.
Ce cours s'adresse à toutes les personnes désireuses
d'améliorer leur connaissance et leur pratique du français :
débutants ou avancés, tout le monde est bienvenu !

Adultes

Judi 18h-20h

Début le 21/09

ADHÉRER !

- * 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. Elle marque l'appartenance à l'association. Elle permet de s'engager dans la vie de la MJC, de s'exprimer et de voter lors de l'Assemblée Générale.
- * Sauf exception, les activités ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés.
- * Deux séances d'essai pour les enfants - Une séance d'essai pour les adultes.
- * Réductions : 20 € 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.

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 21 AOÛT

ADHÉSION

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

REPRISE DES ATELIERS SEMAINE DU 11 SEPTEMBRE

(sauf indication contraire)

ASSOCIATION RECONNUE
D'INTÉRÊT GÉNÉRAL



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MJC

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

04 92 65 08 28 - contact@mjclaragne.fr

Accueil du lundi au vendredi de 14h à 18h



@mjclaragne