Saison 2026-2027

60 ans d'envies et de vies

MJC

LARAGNE-MONTÉGLIN

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE





EDITO

60 ans déjà, avec et pour vous !

Cette saison 2026-2027 a une saveur particulière. Notre Maison entame sa soixante et unième année. Pour marquer le coup nous avons placé cette brochure sous le signe des années 60…

Mais rien de trop rétro au cours de cette nouvelle saison. Comme chaque année, les différentes activités proposées offrent un éventail de "classiques incontournables" et de nouveautés, voire de renaissance… Ainsi, il se murmure qu'une chorale devrait à nouveau faire "sonner ses airs". Nous vous laissons le plaisir de la découverte en feuilletant notre brochure et ainsi de faire vos choix. Comme chaque année, nous assistons à un "mercato" des animateurs. Merci à toutes et tous, tant à ceux qui tentent l'aventure sous d'autres soleils qu'à ceux qui nous rejoignent. À vous de faire de belles rencontres…

Le Pôle jeunesse, avec son joyeux essor, demeure un lieu idéal pour ces "belles rencontres"… Merci à eux !

Sans bouder notre plaisir pour cette Rentrée, il convient de rester lucide et de ne pas oublier que le tissu associatif, dont fait partie la MJC, reste précaire et fragile. Même si votre Maison se porte relativement bien avec des projets plein les cartons, nous devons, en ces temps d'élections, rester vigilants et continuer dans la voie d'une gestion claire et stricte tout en maintenant nos tarifs…

Le secteur associatif qui maintient et fait vivre le tissu social a besoin de vous pour continuer… Rejoignez-nous !

Bonne lecture et à bientôt !

L'équipe de la MJC



De la 4L à la R4, 60 ans de succès populaire

PARTENARIATS...

- La **Mairie de Laragne-Montéglin** est, depuis soixante ans, notre partenaire privilégié (soutien logistique et technique, écoute, subvention…). La MJC siège au conseil d'administration du Centre Communal d'Action Sociale, au Conseil Local de Sécurité et de Prévention de la Délinquance et travaille avec la médiathèque municipale dans le cadre du Contrat Local d'Accompagnement Scolaire.

- Le **Lieu d'Accueil Enfants Parents** de l'association "l'Île aux enfants" vous attend le jeudi de 9h à 11h30. C'est un espace de jeux, de convivialité et d'écoute qui accueille les enfants, de la naissance à 6 ans, accompagnés de leurs parents ou d'un adulte référent. C'est gratuit et sans inscription.

- Le **Centre d'Action Médico Sociale Précoce** vous accueille le lundi de 10h45 à 11h45. Une équipe qualifiée vous apporte des conseils et répond à vos questions sur le développement de votre enfant. Ouvert à tous, sans rendez-vous.

- Le **Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie** reçoit sur rendez-vous pour des ateliers d'éveil corporel.

- La MJC propose un primo-accueil aux adolescents et leur entourage, dans le cadre de la **Maison Départementale des Adolescents** afin de les aider dans leurs questionnements puis de les orienter vers des professionnels de santé pour des consultations anonymes et gratuites.

- La MJC est labellisée **Guid'Asso** - Information, orientation, par les services de l'État. À ce titre, nous proposons un accompagnement aux associations nouvelles et existantes du territoire et les orientons vers les acteurs spécialisés.

- Dans le cadre de l'agrément Prestation de Services Jeunes, l'animatrice jeunesse accompagne les ados dans leur pratique des réseaux sociaux et assure un rôle de prévention via le réseau **Promeneurs du Net**.

- La MJC intègre le **Réseau langage 05,** un réseau de professionnels pour apporter la bonne réponse au bon endroit. Porté par le Conseil Départemental, il vise la prévention et la détection précoce des problématiques de langage chez les 0-4 ans.

- Dans le cadre de l'**AMIO2R** (Appel à manifestation d'intérêt Offre de Repérage et de Remobilisation), divers professionnels interviennent à la MJC pour des actions "d'aller vers", via des accompagnements individuels ou collectifs favorisant l'insertion des publics éloignés des structures.

- En partenariat avec le PNR des Baronnies Provençales, le Chemin Solidaire, l'UDESS, l'ADEAR05... la MJC œuvre au développement d'une **Sécurité Sociale de l'Alimentation** qui vise à se déployer pour les habitants du territoire d'ici peu…

- La MJC héberge les permanences de l'**Université du Temps Libre Buëch-Durance** chaque jeudi matin (9h30-11h30) et lui assure un soutien technique et logistique. Retrouvez le programme de l'UTL sur internet : www.utlbuechdurance.fr.

- De nombreuses associations du territoire sont accueillies : l'Association du Laragnais des Parents d'Élèves, Court-Circuit Buëch-Méouge, le Comité de Laragne du Mouvement de la Paix, l'UNICEF, France Alzheimer 05…

EN FORME !

60 ans d'envies et de vies
MJC LARAGNE-MONTÉGLIN

Fitness Adultes

Avec : Olivier GUTTER

Préinscription conseillée

Gym pour tous

Lundi 15h30-16h30

Jeudi 9h30-10h30

Stretching

Vendredi 17h30-18h30

Renfo-cardio

Vendredi 18h30-19h30

1 activité : 150 €
2 activités : 192 €

Pilates Adultes

Avec : Laetitia DI LABIO-MOULLET

Préinscription conseillée

Débutants

Mardi 9h-10h

Tous niveaux

Mardi 18h-19h

171 €

Karaté - Self-défense

+14 ans-Adultes

Mardi et Vendredi 19h-20h30

Avec : Eric LEROY
Karaté-Jutsu DéfenseTraining
06 52 76 23 21

Aïkido Santé Bien-Être Adultes

Certificat médical obligatoire

Mercredi 10h30-12h

150 €

Avec : Pedro TORTOLERO
Aïkido Club CASA *06 87 60 75 13*

L'ASBE contribue au bien-être mental et émotionnel et au maintien d'une bonne santé physique. Les axes de travail développés sont : souplesse - coordination - renforcement musculaire - équilibre.
Aller plus loin ? - https://www.ffabaikido.com/fr/pdf/Livret%20sport%20sante%20definitif.pdf

SUR LES TAPIS !

60 ans d'envies et de vies
MJC LARAGNE-MONTÉGLIN

Judo

Avec : Louis GRASES

4-5 ans **198 €**
Lundi 17h-18h

8-12 ans **237 €**
Lundi et Jeudi 18h-19h

198 € 6-7 ans
Jeudi 17h-18h

237 € 12 ans et +
Lundi ou Jeudi 18h-19h
et Mercredi 14h-15h

Les tarifs incluent la licence de 46 € reversée à la Fédération Française de Judo.

Boxe pieds-poings

+16 ans-Adultes

Lundi et jeudi 19h-20h30 **25 €**

Avec : Fabien POCCHIOLO
06 07 78 51 22

Grappling

+16 ans-Adultes

Mercredi 18h-20h30
Dimanche 10h-12h **25 €**

Avec : Hugo ARMAND
06 18 02 96 65

Lutte gréco-romaine

Adultes

Mercredi 21h00-23h00 **25 €**

Avec : Mustapha AGHA
06 36 36 83 00

Aïkido Séniors-Grands débutants

Adultes

Vendredi 10h30-12h **150 €**

Avec : Pedro TORTOLERO
Aïkido Club CASA *06 87 60 75 13*

C'est une démarche qui s'inscrit dans une dynamique d'amélioration, de progrès et de mieux-vivre pour les pratiquants. L'activité permet de : retrouver de l'énergie et de l'équilibre - agir et se confronter aux difficultés quotidiennes - retrouver une forme d'harmonie avec soi et avec les autres. - Certificat médical obligatoire
Aller plus loin ? - www.ffabaikido.com/fr/la-semaine-bleue-392.html

Il y a 60 ans...



18 août 1966 - Chine : la Révolution Culturelle débute. Elle devait : "liquider l'idéologie bourgeoise, implanter l'idéologie prolétarienne, transformer l'homme dans ce qu'il a de plus profond [...]" mais surtout permettre à Mao Ze Dong de reprendre le pouvoir... Janvier 1968 fin des turbulences : plusieurs millions de victimes et 17 millions de jeunes "Gardes rouges" expédiés *manu militari* dans les campagnes aux mauvais soins des paysans. Le "Grand Timonier", lui, aura repris la barre pour dix ans...

BIEN-ÊTRE !

60 ans d'envies et de vies
MJC LARAGNE-MONTÉGLIN

Hatha Yoga

Adultes

Avec : Laetitia DI LABIO-MOULLET

Yoga doux

Mardi 11h15-12h15

Yoga tous niveaux

Mercredi 18h-19h

189 €

Chaque dernière séance du mois est consacrée à la méditation, au souffle et à la relaxation.

Qi-Gong avec bâton - IDOGO

Adultes

Samedi 9h30-11h30

Rendez-vous les 03/10 - 07/11 - 05/12 - 16/01 - 06/02 - 20/03

80 € l'année
15 € la séance

Avec : Nicole GAUBERT
06 86 85 06 79

Préinscription impérative

Enracinement, respiration, redressement du corps, détente et énergie, souplesse, équilibre, fluidité et coordination des mouvements (utilisé en rééducation).

Ateliers relaxation sonore

Adultes

Samedi 10h-12h

Rendez-vous les 14/11 - 12/12 - 09/01 - 13/02 - 13/03 - 10/04

126 € l'année
25 € la séance

Avec : Annie MULOT
06 24 69 26 87

Préinscription impérative

Ce cycle allie yoga de la voix et voyage vibratoire. Chaque séance débutera par une pratique vocale douce qui vous amènera à explorer la puissance de la voix comme outil de libération, de recentrage et de bien-être. Elle se poursuivra par un bain de sons enveloppants qui favorise la détente profonde, l'apaisement du mental et l'harmonisation énergétique.

Ateliers de Présence en Mouvements

Samedi 10h-11h45

Adultes

Rendez-vous les 19/09 - 10/10 - 31/10 - 21/11 - 19/12 - 23/01 - 30/01 - 20/02 - 27/03 - 03/04 - 24/04 - 22/05 - 05/06

15 € la séance

Avec : Virginie HURTAUX
06 85 66 41 71

Préinscription impérative

Approche Créative Intégrative - ACI **Bien-être • Expression • Ressources**

Un espace pour se reconnecter à soi à travers le mouvement.
Chaque atelier invite à retrouver une dynamique naturelle, vivante, guidée par l'authenticité du geste, la fluidité, le souffle, le rythme intérieur, la spontanéité, la pratique du ralentissement. Dans une atmosphère douce et bienveillante, chacun·e explore son propre langage corporel, développe sa présence, libère les tensions, ouvre un chemin vers plus de vitalité et de créativité.
Les partages et silences en début et fin d'activité sont tous bienvenus.
Pour tous - Aucun prérequis - Juste l'envie de bouger, respirer, ressentir, ralentir.

VIE D'ARTISTE !

60 ans d'envies et de vies
MJC LARAGNE-MONTÉGLIN

Cirque

Avec : Marc CHAILLAN, "Cirque Comme Arts"

5-7 ans — **189 €** — 8-11 ans

Jeudi 17h-18h — Préinscription conseillée — **Jeudi 18h-19h**

Théâtre

Avec : Cécile GROSJEAN, "Collectif La Moire"

8-12 ans **195 €** — **306 €** Adultes

Mardi 17h15-18h30 — **Lundi 16h30-18h30**

Préinscription conseillée — **Lundi 19h-21h**

Éveil musical

Avec : Manon GALLAND, "Pif Paf Pouf"

3-5 ans **117 €** — **156 €** 6-8 ans

Mercredi 9h45-10h30 — **Mercredi 10h30-11h30**

Vous cherchez un atelier ludique et créatif pour votre enfant ? Vous êtes au bon endroit ! Venez rencontrer Manon, éducatrice de jeunes enfants, spécialisée dans l'éveil musical. Vivez les bienfaits de la musique ! Chants, exploration musicale, manipulation d'instruments, mise en mouvement et relaxation et approche créative pour le bien-être des petits.

Chorale

Adultes

Jour et horaires à préciser

Avec : Bruno DI CARLO

Venez chanter dans la joie dans le chœur du Laragnais (chant polyphonique, variétés pop franco-anglo-saxonne).
Intéressé ? Contactez-nous…

Il y a 60 ans...



Symbole de cette époque où tout semblait possible, sinon permis, dans un Occident en plein boom économique et démographique : la **minijupe**. Autodidacte, c'est la styliste anglaise Mary Quant qui la crée en 1965. Cet accessoire marqueur de l'évolution du vêtement féminin - équivalent de l'abandon du corset au tournant des années 20 ! - devint peu à peu le symbole de la libération des mœurs et des espérances nées des Trente Glorieuses…

Si, aujourd'hui, elle nous semble banale et ne suscite plus guère de débat, n'oublions pas que dans certains pays elle reste interdite… Comme quoi, à 60 ans passés, on peut encore faire, hélas, scandale !

DANSE !

60 ans d'envies et de vies
MJC LARAGNE-MONTÉGLIN

Avec : Laetitia DI LABIO-MOULLET

Éveil à la danse

3-5 ans **117 €**

Mercredi 15h15-16h

Initiation à la danse

156 € 6-7 ans

Mercredi 14h15-15h15

En éveil, puis en initiation, l'enfant se familiarise avec le mouvement de plus en plus fin et précis, mais toujours ludique et créatif. Les élèves sont incités à laisser libre cours à leur fantaisie, à leur élan, tout en étant guidés vers la maîtrise du geste dansé, en passant par le jeu, l'écoute musicale, l'improvisation, l'exploration.

Danse moderne-contemporain

8-11 ans **156 €**

Mercredi 16h-17h

156 € 12-15 ans

Mercredi 17h-18h

+16 ans-Adultes **204 €**

Mercredi 19h-20h15

Séniors et débutants (et ouvert à tous !)

Mardi 10h-11h15

La fusion de la danse moderne et contemporaine est une danse reprenant l'esprit et la technique de la danse contemporaine, avec un rythme d'exécution plus rapide des mouvements inhérent à la danse moderne. Travailler l'espace, la souplesse et la coordination. Mais aussi le travail de la technique et l'expression corporelle via l'exploration.

Danse afro-contemporaine

+16 ans-Adultes

Mardi 19h-20h15 **240 €**

Un cours d'afro-contemporain est une fusion de danses traditionnelles africaines et de danse contemporaine, offrant une expérience dynamique et expressive. La danse afro-contemporaine met l'accent sur l'expression des émotions, racontant des histoires personnelles ou collectives à travers le mouvement, créant ainsi une danse riche et variée qui s'adapte à différentes cultures et générations.

Cours accompagné de Landry et Romain aux percussions.

Flamenco *Cours particuliers*

Vendredi 9h-12h

Avec : LORENA, "El Corral Flamenco"
06 07 56 22 13

Danse forum

Une proposition pour danser et penser collectivement à partir d'un thème : c'est une pratique d'improvisation guidée qui permet un foisonnement créatif.

Aude Laure GAMBIEZ, "l'Usine CREA"
lusinecrea@riseup.net - 06 89 08 20 97

1er rendez-vous : dimanche 27 septembre - 10h à 17h

AVEC SES DOIGTS...

60 ans d'envies et de vies
MJC
LARAGNE-MONTÉGLIN

Atelier manga

+9 ans

Avec : Blandine VIAILLY

Lundi 17h-18h **156 €**

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

Vannerie

Adultes

Avec : Lucien GRANOUX

Mardi 13h30-16h30 **126 €**

Préinscription indispensable
Osier et matériel non compris

18 séances - Premier rendez-vous le 20 octobre.

Travaux d'aiguilles

Adultes

Avec : Sajo FONFREYDE

Mardi 14h-17h **Gratuit hors adhésion**

Atelier artistique et culturel

6-11 ans

Mercredi 14h30-16h30 **50 € par trimestre**

Sous réserve d'animateur

Cet atelier alterne travaux manuels, atelier gourmand, sorties nature, visites culturelles, land art... Il s'agit de découvrir l'expression des arts sous toutes ses formes, dans et hors les murs !

Il y a 60 ans...



La Grande vadrouille : qui d'entre nous n'a pas vu, revu, re-re-vu ce film ? Soixante ans après sa sortie il fait encore les beaux jours, surtout les belles soirées pleines d'Audimat de nos chaînes de télévision... Les ingrédients du succès sont réunis : un duo de stars du comique, rodé dans *le Corniaud* ; un contexte fertile en rebondissements, l'Occupation ; un chef d'orchestre classique - De Funès toujours aussi "agité" - face à un peintre en bâtiment - Bourvil le gentil un peu gauche.
Résultat : plus de 17 millions de spectateurs en salles lors de sa première exploitation en salles, longtemps le record français de fréquentation !

FAIRE ENSEMBLE...

60 ans d'envies et de vies
MJC LARAGNE-MONTÉGLIN

Conversation anglaise

Tous niveaux - Adultes

Mardi 18h30-19h30 **189 €** Avec : Lise COULAUD-DUTHEIL (WHALES)

Jeux de cartes

Adultes

Jeudi 13h30-16h30 **Gratuit hors adhésion** Avec : Mélanie PLAN

Ateliers parents-enfants

A partir de 2 ans

Samedi 10h-11h - Tous les 15 jours **81 €**

Rendez-vous du 1er trimestre : 19/09 - 03/10 - 17/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12

Avec : Aude Laure GAMBIEZ, Julie MULOT "l'Usine CREA"

Partager un espace entre parents et enfants autour du corps en mouvement et en équilibre. Se retrouver autour du jeu et de l'imaginaire. Créer un lien de créativité et de confiance ensemble. Venez découvrir un mélange d'univers : danse, son, rythme, rire, acrobatie et mouvements...

Accompagnement à la scolarité - CLAS

Mardi et Jeudi 16h30-18h

Primaires

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

Avec : Aurélie, Bruno, Jocelyne...

Gratuit hors adhésion

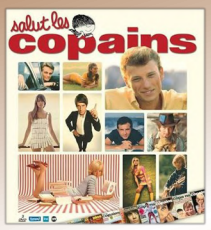
Français Langue Étrangère

Adultes

Jour et horaires à définir

Ce cours sous forme d'atelier de conversation s'adresse à toutes les personnes désireuses d'améliorer leur connaissance et leur pratique du français. Tout le monde est bienvenu !

Il y a 60 ans...



Avec son million d'exemplaires vendu, ***Salut les copains***, mensuel né en juillet 1962, après le succès de l'émission de radio éponyme - sur Europe n°1 depuis 1959 -, est un triple symbole. Celui d'une jeunesse qui affirme son existence et son autonomie financière - on parle d'argent de poche - ; celui de la société de consommation qui peu à peu s'impose après la longue parenthèse des guerres coloniales ; et enfin celui de l'époque des Yéyés où surgissent le twist, le rock et autres musiques électriques. Bref, l'antichambre de notre époque...

Espace Jeunes

Spécial 11-18 ans et ouvert à tous, un espace pour se rencontrer, échanger et confronter projets, envies… et leur donner vie et sens en programmant actions et sorties.

Aurélie FERRARA
07 60 33 08 28
mjclaragnejeunes@gmail.com

Horaires variables et élargis pendant les vacances.
Accueil libre tous les jours.

Commission Patrimoine

*Elle organise deux fois par an des conférences en partenariat avec la Mairie de Laragne-Montéglin et la Société d'Études des Hautes-Alpes. Le livret "*Il était une fois Laragne-Montéglin…*" sera finalisé en cours d'année et distribué aux enfants afin de leur faire découvrir l'histoire de Laragne-Montéglin.*

Les ABC de la MJC

A *comme…*

Adhérent
Personne qui, sur les bases des valeurs des MJC, s'engage dans les activités proposées ainsi que dans la gestion de "sa" Maison. Il est le cœur battant de notre Maison.

Assemblée générale
Comme toute association, elle réunit une fois l'an, tous les adhérents à qui sont présentés les actions et les comptes de l'année passée. Elle élit les membres du conseil d'administration et vote le budget qui rend compte de la politique de la Maison et de son fonctionnement.

Association
Association loi 1901, la MJC est une association d'éducation populaire qui prend en compte les évolutions de la société. Elle offre à tous les habitants la possibilité de progresser, de "faire commun" autour des valeurs de la République et de la laïcité, dans le respect de chacun…

Ateliers
Ils sont les temps et lieux d'expression des différentes activités de la MJC présentées dans cette brochure. Ils incluent également le Pôle jeunesse ainsi que le "Cycle Éducation Populaire".

B *comme…*

Bénévolat et bénévoles
Le bénévolat est la base du mouvement associatif. C'est avant tout un engagement désintéressé en faveur de l'intérêt commun, selon ses moyens et disponibilités…

Bureau
Élu tous les ans à la suite de l'assemblée générale par le conseil d'administration, parmi ses membres. C'est en quelque sorte l'exécutif de la MJC.

C *comme…*

Conseil d'administration
Il tient sa légitimité de l'Assemblée Générale. C'est le parlement de la MJC. À l'écoute des adhérents et des intervenants, il définit les priorités. Il a rôle d'employeur…

Cotisation
Comme toute association, elle symbolise l'adhésion et l'engagement de ses membres. Elle reste fondamentale non seulement par son aspect financier mais surtout par son sens…



S'INSCRIRE ET… ADHÉRER !

Être adhérent, c'est contribuer aux valeurs de l'Éducation Populaire.

- L'adhésion (ou cotisation) est obligatoire pour participer aux activités proposées. Elle est non-remboursable. Elle permet de s'engager dans la vie de la MJC, de s'exprimer et de voter lors de l'Assemblée Générale. Elle marque l'appartenance à l'association.
- 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.
- Les activités pourront être annulées si le nombre de participants est insuffisant.
- Paiement échelonné possible en trois fois.

JOURNÉE PORTES OUVERTES

SAMEDI 5 SEPTEMBRE DE 14H À 17H

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 31 AOÛT

ADHÉSION

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

REPRISE DES ATELIERS

SEMAINE DU 7 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

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE
Liberté Égalité Fraternité

Hautes-Alpes le département

la sécurité sociale Hautes-Alpes
L'Assurance Maladie
ALLOCATIONS FAMILIALES

Ville de Laragne-Montéglin

Municipalités partenaires du territoire

msa santé famille retraite services