

# MJC 2018/2019

Maison des Jeunes et de la Culture de Châteaurenard



18, rue Roger Salengro - 13160 CHÂTEAURENARD - 04 90 94 58 05  
[www.mjc-chateaurenard.fr](http://www.mjc-chateaurenard.fr) - [mjc.chateaurenard@free.fr](mailto:mjc.chateaurenard@free.fr)



**Facebook infos :** MJC Chateaurenard  
**Facebook Ados :** Espace Ados MJC Chateau

# RÈGLEMENT À L'ANNÉE

Payable en 3 chèques à l'inscription  
selon les tarifs indiqués au trimestre

## REPRISE DES ACTIVITÉS LE 17 SEPTEMBRE

Inscriptions à partir du 5 septembre  
2 essais gratuits toute l'année

<b>Adhésion à l'année obligatoire :</b>	Châteaurenard	Extérieur
Enfants :	11 €	16 €
Adultes :	16 €	19 €

Tarif réduit : Familles et activités multiples (sauf vacances). Nous acceptons : Pass' Chato, Chèques Vacances, Chèques Culture, Chèques Latitude, Bons VACAF (pour les camps).

## Tarifs au trimestre

### Au diapason

**P. 4 Guitare (cours individuel)**

**Chant**

Tarif Normal	Tarif réduit
105 €	88 €
115 €	97 €

### Zen

**P. 5 Feldenkrais Adultes**

**Gym douce Adultes**

**Qi Gong Adultes**

62 €	53 €
62 €	53 €
61 €	52 €

### Allez les jeunes !

**P. 6 Aide aux devoirs**

**Espace Ados**

**P. 7 ALSH mercredi et vacances**

Gratuit

Selon activités

Tarifs en fonction du quotient familial CAF  
(de 1,50 € à 8 € par jour)  
220 € (Châteaurenard) 250 € (Extérieur)

### Camps d'été

### L'œil et la main

**P. 8 Peinture Adultes**

**Bande dessinée** Entre 8 et 17 ans

**P. 9 Photo Ados Adultes**

**Loisirs Arts créatifs** Matériel fourni

Enfants Ados

Adultes

**P. 10 Couture Ados Adultes**

### Ici et ailleurs

**P. 10 Espagnol Adultes**

### Tous en scène !

**P. 11 Théâtre Enfants**

Adultes moins de 25 ans

Adultes

### Plaisir de danser

**P. 12 et 13**

**Danse Éveil** (3/4 d'h)

**Danse initiation, contemporaine, classique** (1h)

**Danse Enfants/Parents** (Pour le duo)

**Atelier Chorégraphique + Préparation Bac**

**Danse contemporaine** Niveau 2 (1h15)

**Danse contemporaine** Jeunes adultes et Adultes (1h30)

**P. 14 Salsa Bachata** Jeunes adultes et Adultes (1h)

**Hip-hop** Enfants Ados

**P. 15 Danse africaine** Jeunes adultes et Adultes (1h30)

55 €	46 €
54 €	45 €
85 € (par an)	74 € (par an)
54 €	45 €
65 €	57 €
57 €	47 €
53 € (par an)	44 € (par an)
44 €	37 €
53 €	44 €
65 €	55 €
47 €	40 €
62 €	53 €
62 €	53 €
62 €	53 €
65 €	55 €
68 €	58 €
62 €	53 €
40 €	35 €
80 €	68 €

## Le mot de la Présidente

*L*a Maison des Jeunes et de la Culture est très fière de vous présenter les nombreuses activités ludiques et culturelles proposées.

Le nombre croissant d'adhérents nous prouve votre attachement à notre structure.

Merci à Monsieur le Maire et son Conseil Municipal ainsi qu'à M. le Député pour leur soutien et l'aide financière accordée. Merci également aux institutions partenaires.

Le Conseil d'Administration se joint à moi pour remercier et féliciter tous les animateurs pour l'excellent travail accompli.

La Présidente M. Chardes



# Au diapason

## CHANT Tout public



Vous aimez chanter ? Respiration, technique vocale, interprétation améliorent vos performances, apportent bien-être et détente,

donnent confiance et estime de soi. Loisir ou professionnel, enfants, ados, adultes, découvrez votre potentiel. Osez, rejoignez-nous !

- À la MJC au 1<sup>er</sup> étage - Lundi à partir de 18h - Samedi de 10h à 18h  
> *Cours individuels de 30 mn. Intervenante Dominique Heintz*

## GITARE Tout public à partir de 8 ans



Cours de guitare pop, rock, blues, variété, picking sur guitare acoustique, classique, folk, électrique... Possibilité d'un travail guitare/voix permettant assez rapidement de chanter en s'accompagnant. Alors à vos guitares !

- À la MJC au 1<sup>er</sup> étage  
Vendredi et jeudi soir
- À la Maison de la Vie Associative  
Mercredi après-midi

> *Cours individuels de 30 mn avec le professeur JL Barjavel*

# Zen



## MÉTHODE FELDENKRAIS et GYM DOUCE SALLE PISCINE P101

- ~~Salle Coubertin~~ ou piscine (se renseigner à la MJC) > Professeuse Alexandrine Dupuy

### FELDENKRAIS, prise de conscience par le mouvement

**Mercredi de 19h15 à 20h15**

Vous aurez l'occasion d'apprendre à respirer librement, relâcher vos tensions, soulager votre dos et vos articulations, rendre le corps disponible, améliorer la qualité de votre posture, bouger avec plaisir...

La méthode Feldenkrais propose par

des mouvements simples et inhabituels de remettre en question les gestes et postures habituels pour acquérir de nouvelles façons d'habiter votre corps. Elle permet une meilleure adaptabilité et développe la qualité du mouvement dans l'action.

**GYM DOUCE. Vendredi de 10h00 à 11h00**

Le cours sera articulé autour des méthodes Pilates et Feldenkrais. Vous apprendrez à trouver une posture un alignement stable et efficace en utili-

sant les muscles profonds. Vous développerez votre souplesse, la détente la fluidité dans l'action en développant la conscience du mouvement.

## QI GONG

C'est l'art d'utiliser le mouvement, le souffle, l'esprit pour purifier, renforcer notre énergie Qi.

Le travail est basé sur des exercices dynamiques, statiques, de déplacement, sur la respiration et la méditation.

Discipline traditionnelle chinoise, sa pratique régulière améliore l'état de santé, amène un meilleur bien-être et permet de gérer émotions, stress et tensions nerveuses.



- ~~Salle Coubertin~~ ou piscine P101 (se renseigner à la MJC)
  - **Lundi : 9h - 10h30**  
**19h15 - 21h**
  - **Jeudi : 9h30 - 11h**

> Renseignements par tél. de l'intervenante Solange Ragris 06 79 95 95 09

# Allez les jeunes !



## AIDE AUX DEVOIRS CM1 à la 3<sup>ème</sup>

Un devoir de maths trop compliqué ? Une leçon pas bien assimilée ? Un exposé à préparer ? Viens à la MJC, nos animateurs pourront t'aider et te conseiller.

Alors n'hésite plus !

- À la MJC, mardi et jeudi : 17h - 18h30  
mercredi : 10h - 11h30

## ESPACE ADOS - À partir du collège

**Détente, échanges, convivialité, animations, soirées, projets...**

Un lieu où tu peux discuter, partager, t'amuser avec tes amis et un animateur. Tu as des idées ? Viens les partager. Tu veux te délasser ? Viens passer de bons moments lors

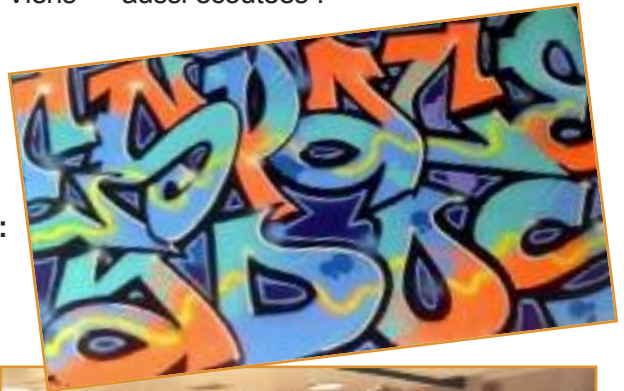
d'animations, soirées ou encore lors des horaires d'ouverture en après-midi ou dès la sortie des cours !

Diverses animations te seront proposées mais tes idées seront aussi écoutées !

### ● À la MJC

(Horaires hors vacances scolaires)

- Lundi : fermeture
- Mardi, jeudi et vendredi :  
16h45 - 18h45
- Mercredi et samedi :  
14h30 - 18h45





## ALSH CLUB DU MERCREDI - 6/12 ans

- À la MJC, le mercredi.
- Accueil des enfants : 13h30 - 14h
- Activités : 14h - 17h
- Départ des enfants : 17h - 17h30

Tous les mercredis après-midi hors vacances scolaires, nous accueillons les enfants de 6 à 15 ans pour des activités variées type centres aérés.

Ateliers manuels, jeux, cuisine, piscine, sorties plein air, spectacles, fêtes, grands jeux, cinéma, patinoire, animations sportives, etc...

## ALSH VACANCES ADOS - 9/15 ans

Les ados peuvent pratiquer diverses activités à la journée ou l'après-midi pendant les vacances de Toussaint, février, Pâques, juillet. Animations sportives, ateliers manuels, p'tits cuistots, activités culturelles, orientation, jeux de piste, activités intergénérationnelles, environnement, karaoké, spectacle, piscine, patinoire, cinéma, sorties diverses, équitation, VTT, randonnée, canoë, escalade... Semaine à thème, mini-stage...



## CAMPS D'ÉTÉ 10/12 ans et 13/15 ans



Camps sous toile en gestion libre. Groupes de 14 jeunes encadrés par un directeur/trice et deux animateurs/trices, guides et brevets d'état en fonction des activités sportives.

**Au programme selon les années :** Randonnée, escalade, via ferrata, raft, spéléo, canoë, pêche, accrobranche, VTT, canyon, baignade, jeux, veillées, découverte nature, visites...

# L'œil et la main

## ATELIER PEINTURE Adultes

**Épanouissez-vous... !**  
Toutes les techniques qui peuvent permettre de vous épanouir dans la création sont possibles dans cet atelier et dans une ambiance conviviale, sérieuse et détendue.



> *Intervenante Florence Delaporte*

- **À la MJC au 1<sup>er</sup> étage**  
**Lundi de 17h30 à 19h30**

## ATELIER BANDES DESSINEES

Tu as entre 8 et 17 ans et tu es fan de BD... ? Alors rejoins l'Atelier de Bande Dessinée animé par Philibert (dessinateur professionnel) ! Avec lui, tu apprendras à inventer une histoire (scénario) à la découper en cases, à la dessiner au crayon (avec ses bulles de textes) puis à l'encre... et pour finir si tu veux, à la mettre en couleur. C'est facile et rigolo... Ton chef-d'œuvre paraîtra dans le petit magazine (fanzine) dédié à l'Atelier BD de la MJC et dont chacun recevra un exemplaire à chaque parution (2 numéros dans l'année). Il faudra aussi lui trouver un titre (au Fanzine) et s'occuper de sa couverture, ça va nous faire créer



tous ensemble, et donc ça, ça va être drôlement sympa !!! ☺  
Encore un truc chouette : une expo de toutes les œuvres aura lieu en fin d'année.  
Si toutes ces idées te plaisent, viens t'inscrire à la MJC, on démarre en septembre !!!

- **À la MJC au 1<sup>er</sup> étage**  
**Mardi de 17h30 à 19h**



## ATELIER PHOTO

Que vous fassiez de la photo argentique ou de la photo numérique, venez découvrir les différentes fonctions de vos appareils.

En maîtrisant la pratique de la chambre noire pour le noir et blanc et les différents logiciels disponibles sur l'ordinateur, vous valoriserez vos meilleures photos et enrichirez vos propres idées au bénéfice de superbes agrandissements.

Vous participerez aux expos, concours et échanges avec les autres clubs de la région.



- **Au labo photo - Mercredi 20h30** pour l'argentique.  
> *Intervenant Robert Favaro*
- **À la MJC au rdc - Vendredi 20h30** pour le numérique.  
> *Intervenant Claude Dinhut Photographe diplômé*

## LOISIRS ARTS CRÉATIFS

### Enfants, ados, adultes

Dans cet atelier, les participants seront initiés à différentes techniques comme : la mosaïque, la peinture sur porcelaine, tissu ou verre, le déco-patch, la création de bijoux, la pâte polymère etc...  
Chaque personne pourra évoluer à son rythme et selon ses envies.

> *Intervenante Marjorie Chastagner*

#### ● À la MJC, 1<sup>er</sup> étage

- Mercredi :

- 5 / 7 ans : 14h - 15h30

- 8 / 10 ans : 15h30 - 17h



- Jeudi :

- Plus de 10 ans : 18h30 - 20h

- Mardi :

- Adultes : 14h - 16h

# COUTURE



Débutantes, curieuses, venez découvrir le plaisir de confectionner vous-même vos modèles autour des thèmes comme la mode, les accessoires, la décoration... Dans un cadre chaleureux, chacun exercera sa créativité.



● À la MJC au 1<sup>er</sup> étage - Mardi de 18h à 20h  
> *Intervenante Marie Duret*

## Ici et ailleurs

### ESPAGNOL

Venez vous familiariser avec la sonorité de la langue espagnole. Venez récolter des informations culturelles (peinture,...) et touristiques sur l'Espagne et l'Amérique latine. Venez lire des extraits de la presse espagnole. Venez vous exprimer avec des expressions courantes afin de communiquer lors d'un séjour en Espagne.  
¡ Viva España ! ¡ Viva la alegría !



> *Intervenante Claudine Bernard*

● À la MJC au 1<sup>er</sup> étage  
Mardi de 10h30 à 11h30  
Reprise le 2 octobre

# Tous en scène !



## **ATELIER THÉÂTRE** **Enfants, jeunes, adultes**

Membre de l'équipe des ateliers théâtre de la MJC depuis 1992, comédienne au théâtre du Contretemps, titulaire d'un Master universitaire Théâtre Vivant, Laure Morelli propose un théâtre ouvert à tous dans l'esprit de l'éducation populaire. **“L'écoute de l'autre révélant la sensibilité active de chacun”**.

Nos ateliers ne se définissent ni comme une école de formation de l'acteur, ni à l'opposé, comme une troupe de théâtre amateur.

La pratique théâtrale y est abordée essentiellement collectivement : chaque participant s'adonnant à l'art dramatique au sein d'une équipe de travail qui, à travers des exercices, le jeu théâtral improvisé et les pièces du répertoire, développe un projet scénique différent chaque année. Chacun ou chacune, selon son expérience, ses prédispositions, ses qualités, sa personnalité propre, doit pouvoir s'impliquer et évoluer en toute confiance au sein de ce projet commun.

Si la représentation publique demeure la destination fondamentale de ce type de travail, celle-ci n'est pourtant jamais soumise, dans nos ateliers, aux contraintes et aux impératifs d'un spectacle.

L'intérêt premier devant rester l'élaboration plus que la production. Le chemin ensemble parcouru plus que le résultat.



● **À la Salle du Réal à partir de 7 ans**  
> *Intervenante Laure Morelli*

- **Primaire** : lundi 17h15 - 18h30

- **6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup>** : mardi 17h - 18h15

- **4<sup>ème</sup> > lycée** : mardi 18h15 - 19h45

- **Adultes** : mardi 20h - 23h

# DANSE CLASSIQUE ET CONTEMPORAINE

- **Salle Coubertin ou piscine** (se renseigner à la MJC)  
> Professeuse Alexandrine Dupuy

## ÉVEIL moyenne section SALLE PISCINE P101

Durant l'atelier l'enfant découvre le plaisir de danser, il part à la découverte de ses facultés motrices et créatives. Il y apprend à construire son corps dans l'espace, à canaliser son énergie par le biais de jeux et d'improvisations.

**Mercredi : 11h - 11h45**



## INITIATION grande section /CP COUBERTIN 3° ETAGE

L'enfant continue à explorer et affiner les fondamentaux rencontrés en éveil et commence à aborder les éléments techniques propres à la

danse tout en développant ses capacités créatives et expressives.

**Mercredi : 15h30 - 16h30**

**Nouveau !**

## DANSE ENFANTS/PARENTS 4 - 6 ans PISCINE P101



Explorer, jouer, guider, échanger en mouvement, bavarder avec le geste. Inventer un duo. Bonne humeur et plaisir de bouger...

**Deux samedis par mois : 10h - 11h  
mercredis**

## ATELIER CHORÉGRAPHIQUE + PRÉPARATION OPTION BAC



Ce temps vous permettra de développer votre créativité, d'échanger en mouvement, d'improviser, de composer une pièce chorégraphique

pour le plaisir où dans le cadre de la préparation de l'épreuve option danse du baccalauréat.

**Vendredi : 18h15 - 19h15**

SALLE PISCINE P101

# Plaisir de danser



## **CLASSIQUE** COUBERTIN 3° ETAGE

Le cours de danse classique propose l'apprentissage de la technique au service de l'expression et du plaisir de danser.

**Mercredi :**

- Niveau 1 (CE1-CE2) : 13h30 - 14h30

- Niveau 2 (CM1-5<sup>ème</sup>) : 16h30 - 17h30

## **DANSE CONTEMPORAINE**

Je propose de développer une pratique artistique dynamique et sensible.

### **- Enfants**

De la technique à l'improvisation, du mouvement à l'observation, là où il y a autant de possibilités de créer et de s'amuser.

---

**Mercredi : - Niveau 1 (CE1-CE2) :**  
14h30 - 15h30

Coubertin 3°étage **Niveau 2 (CM1-6<sup>ème</sup>) :**  
17h30 - 18h45

---

**Vendredi : - Niveau 3 (5<sup>ème</sup>-3<sup>ème</sup>) :**  
17h15-18h15 PISCINE P101

### **- Jeunes adultes et adultes**

Après une mise en disponibilité du corps dans l'espace nous traverserons les fondamentaux de la danse contemporaine à travers la technique et une pratique créative.

**Vendredi : 19h15-20h45** PISCINE P101



# Plaisir de danser

## BACHATA et SALSA CUBAINE

Danser la salsa c'est vivre un instant unique avec sa/son partenaire ! La salsa est une danse de couple et en solo. Elle s'enrichira de déplacements variés où vous pourrez improviser et apprendre à guider ou se laisser guider. Cette danse est ludique, intense et pleine de surprise. Elle favorise les jeux relationnels et l'esprit séducteur.

La bachata née en République dominicaine a évolué à travers le monde; elle est tour à tour : dominicaine, moderne, urbaine, sensuelle... à découvrir.



### Vendredi

- **Bachata niveau 2** : 18h30 à 19h30
- **Salsa niveau 2** : 19h30 à 20h30
- **Salsa-Bachata niveau 1** : 20h30 - 21h30

SALLE PISCINE P103

- ~~Salle Coubertin~~ ou piscine (se renseigner à la MJC)

> *Intervenant Julien*



## DANSE HIP-HOP

Dimitri Vandal, 22 ans danseur chorégraphe et interprète diplômé de la Juste Debout School Paris, qui est la plus grande école de danse spécialisée dans la culture Hip-hop en France, vous proposera des cours de danse Hip-Hop tout au long de cette année.

Spécialisé dans le Popping (danse du robot), mais étant aussi polyvalent, toute forme de danse Hip-Hop sera vue.

Rapports avec la musique, technique, bases, groove, chorégraphie... seront au programme de cette année.

- ~~Salle Coubertin~~ ou piscine P101 (se renseigner à la MJC)

### Mardi soir

- **7-9 ans** : 17h - 18h
- **10-14 ans** : 18h15 - 19h15
- **14-17 ans** : 19h15 - 20h15

# DANSE AFRICAINES

## Adultes et Ados dès 16 ans

Dans le cadre de cet atelier je vous propose un apprentissage des postures et fondamentaux de la danse africaine. Un échauffement en douceur, basé sur une écoute corporelle, permet de s'installer progressivement vers l'énergie de la danse et le plaisir de danser. Les rythmes du djembé, rythmes du cœur, accompagneront mouvements chorégraphiés ou improvisés et permettront de travailler le rapport danse/musicalité.



- **Salle Coubertin ou piscine**  
(se renseigner à la MJC)  
**Mercredi soir. : 19h30 - 21h**  
**Reprise le 26 septembre**
  - > *Intervenante et renseignements : Choumicha 06 23 86 40 01*
  - > *Musicien percussionniste accompagnateur : Ndioufa Samb*

**Sachez-le !**

## Stages organisés durant l'année, qui peuvent mixer différentes activités.

Danse Classique / Contemporaine - Théâtre  
Feldenkrais - Qi Gong - Danse Africaine - Gym douce  
etc...

**Un stage par trimestre**

- **Renseignements à la MJC**

Dates sur le site de la MJC [www.mjc-chateaurenard.fr](http://www.mjc-chateaurenard.fr)

Tarif réduit : Familles et activités multiples (sauf vacances). Nous acceptons : Pass' Chato, Chèques Vacances, Chèques Culture, Chèques Latitude, Bons VACAF (pour les camps).



Heures d'ouverture du bureau  
(hors vacances scolaires) :

Lundi après-midi : 13h30 - 18h30

Mardi, jeudi et vendredi :

8h30 - 12h / 13h30 - 18h30

Mercredi : 8h30 - 12h / 17h30 - 18h30

Reprise le 17 septembre 2018