

# MJC 2019/2020

Maison des Jeunes et de la Culture de Châteaurenard



www.aliasphilibert.com

18, rue Roger Salengro - 13160 CHÂTEAURENARD - 04 90 94 58 05  
www.mjc-chateaurenard.fr - mjc.chateaurenard@free.fr



**Facebook infos : MJC Chateaurenard**  
**Facebook Ados : espace ados MJC Chateau**

**RÈGLEMENT À L'ANNÉE**  
**2 ESSAIS GRATUITS**  
**TOUTE L'ANNÉE**

**REPRISE DES ACTIVITÉS LE 16 SEPTEMBRE.**

**Inscriptions à partir du 9 septembre**

**Adhésion à l'année obligatoire :**

**Châteaurenard :** Enfants : 11 € - Adultes : 16 € - **Extérieur :** Enfants : 16 € - Adultes : 19 €

**Tarif réduit :** Familles et activités multiples (sauf ALSH et camps). nous acceptons : Pass' Chato, Chèques Vacances, Chèques Culture, Collégiens de Provence, Bons VACAF (pour les camps).

Tarifs au trimestre	Normal	réduit
<b>CHANT, MUSIQUE, THÉÂTRE</b>		
P. 4 Guitare (cours individuel)	105 €	88 €
Chant (cours individuel)	115 €	97 €
P. 5 Théâtre enfants	44 €	37 €
Adultes moins de 25 ans	53 €	44 €
Adultes	65 €	55 €
<b>LA FORME AU QUOTIDIEN</b>		
P. 6 Feldenkrais	62 €	53 €
Pilates, Gym douce	62 €	53 €
Qi Gong	62 €	53 €
<b>LE COIN DES JEUNES !</b>		
P. 7 Aide aux devoirs	Gratuit	
ALSH mercredi et vacances	Tarifs en fonction du quotient familial CAF (de 1,50 € à 8 € par jour) Selon activités	
P. 8 Espace Ados	220 € (Châteaurenard) 250 € (Extérieur)	
P. 9 Camps d'été		
<b>ARTS ET CRÉATIONS</b>		
P. 10 Peinture	55 €	46 €
Bande dessinée	54 €	45 €
P. 11 Photo	85 € (par an)	75 € (par an)
Arts Plastiques	54 €	45 €
P. 12 Couture	57 €	47 €
<b>LANGUES</b>		
P. 12 Espagnol	53 € (par an)	44 € (par an)
<b>DANSE</b>		
P. 13 Hip-hop	45 €	40 €
Danse africaine	Renseignements MJC	
P. 14 Danse Éveil (3/4 d'h)	47 €	40 €
Danse initiation, Clas 3, Cont 1 et 2 (1h)	62 €	53 €
Danse Enfants/Parents (Pour le duo)	62 €	53 €
Danse option Atelier Chorégraphique	+ 2 € par trim	
P.15 Danse Clas 1 et 2 (1h15)	65 €	55 €
Danse Cont 3, Jeunes, Adultes (1h30)	68 €	58 €

## Le mot de la Présidente

*Nous sommes fiers de vous présenter les nombreuses activités ludiques et culturelles proposées par la MJC.*

*Merci à M. le Maire, son conseil municipal, ainsi qu'à M. le Député pour leur soutien et l'aide accordée, sans oublier les institutions partenaires.*

**Marcelle CHARDES**

## ACTIVITÉS PAR TRANCHES D'ÂGES

### Enfants, de 4 à 11 ans

---

- ALSH : mercredi après-midi à partir de 6 ans et vacances scolaires à partir de 9 ans
- Camps d'été (10-12 ans)
- Guitare à partir de 6 ans
- Chant à partir de 5 ans
- Aide aux devoirs à partir du CM1
- Bande dessinée à partir de 8 ans
- Arts plastiques
- Théâtre à partir de 7 ans
- Danse éveil (moyenne section)
- Danse initiation (grande section)
- Danse classique et contemporaine (à partir du CE1)
- Danse enfants/parents à partir de 5 ans
- Hip-Hop à partir de 7 ans

### Ados, plus de 11 ans

---

- Espace ados
- ALSH : vacances scolaires
- Camps d'été (13-15 ans)
- Guitare
- Chant
- Aide aux devoirs
- Bande dessinée
- Arts plastiques
- Couture
- Théâtre
- Danse classique et contemporaine
- Danse enfants/parents
- Atelier chorégraphique + préparation option Bac
- Hip-Hop

### Adultes

---

- Guitare
- Chant
- Feldenkrais
- Pilates / Gym douce
- Qi Gong
- Peinture
- Photo argentique et numérique
- Couture
- Espagnol
- Théâtre
- Danse enfants/parents
- Danse contemporaine

# CHANT, MUSIQUE, THÉÂTRE



## 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**, cours individuels de 30 mn.  
Lundi à partir de 18h - Samedi de 10h à 18h  
> *Intervenante Dominique Heintz*

## GUITARE Tout public à partir de 6 ans



Cours de Guitare Classique, Folk, Électrique, Musiques Actuelles, Pop, Rock, Blues, Funk, Soul, Jazz, Variété...  
Accompagnement et solo. Solfège ludique adapté à la guitare. Travail Guitare Voix. Toutes techniques, Arpèges, Picking, Tapping, Médiation...



### • À la MJC au 1<sup>er</sup> étage

- Lundi, jeudi, vendredi en fin d'après-midi et soirée.
- *Le mercredi : Cours individuels de 30 mn avec le professeur Fabien Gery.*

# THÉÂTRE Enfants, Jeunes, Adultes

Venez découvrir ou perfectionner la pratique théâtrale au sein d'un collectif. Les ateliers sont ouverts à tous les parcours, afin que chacun trouve sa place au sein du groupe, y apportant sa sensibilité et son unicité, dans le but de défendre un texte, un auteur ou une technique particulière.

Le parcours annuel débute par des exercices et des improvisations guidées. Il se poursuit par la menée d'un projet de fin d'année, à partir d'un texte classique ou/et contemporain.

L'audition ou présentation publique qui en résulte ne représentant pas une finalité exclusive mais une étape dans l'apprentissage acquis.

La confiance et l'écoute de l'autre sont les moteurs de ces ateliers où se côtoient rigueur et découverte ludique de l'univers de la scène.



## • À la Salle du Réal à partir de 7 ans

- Primaire : lundi 17h15 - 18h30
- 6<sup>ème</sup> - 5<sup>ème</sup> : mardi 17h15 - 18h30
- 4<sup>ème</sup> > lycée : mardi 18h30 - 19h45
- Adultes : mardi 20h - 23h

> *Intervenante Laure Morelli*



## LA FORME AU QUOTIDIEN

### FELDENKRAIS prise de conscience par le mouvement



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.

- **Salle P1-01 au Centre Nautique**  
Mercredi de 19h30 à 20h30  
> *Professeur Alexandrine Dupuy*

### PILATES / GYM DOUCE

Vous apprendrez à trouver une posture un alignement stable et efficace en utilisant les muscles profonds. Vous développerez votre souplesse dans un travail de conscience du mouvement.

- **Dojo du Centre Nautique** Vendredi de 10h à 11h
- **Salle Multisport Pierre de Coubertin**  
Mercredi de 18h15 à 19h15  
> *Professeur Alexandrine Dupuy*



### 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.

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



- **Dojo du Centre Nautique**  
Lundi de 9h à 10h30
- **Salle P1-01 au Centre Nautique**  
Lundi de 19h15 à 21h
- **Dojo du Centre Nautique**  
Jeudi de 9h30 à 11h

## LE COIN DES 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 - 18h15

Mercredi : 10h - 11h30

### ALSH CLUB DU MERCREDI - 6/12 ans



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...

#### • À la MJC

Mercredi de 13h30 à 17h30

### ESPACE ADOS - Du collège au lycée

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

L'espace ados est ouvert aux collégiens et lycéens jusqu'à 17 ans.

C'est un lieu d'échanges et de rencontres entre les jeunes, d'animations, ou tu pourras te détendre, discuter autour du babyfoot, billard, table de ping-pong... ou au coin jeux de sociétés/lecture .

Des activités, sorties, soirées, projets seront proposés par l'animateur en tenant aussi compte de tes idées.

ALORS N'HÉSITE PLUS, VIENS A L'ESPACE ADOS DE LA MJC !



#### **À la MJC hors vacances scolaires**

- Mardi, jeudi et vendredi :  
après les cours et jusqu'à 18H30
- Mercredi et samedi :  
de 14H à 18H30

#### **Vacances scolaires**

Selon les périodes : activités, sorties, semaine à thème 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... Semaines à thème, mini-stages.

## 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...

## ARTS ET CRÉATIONS

### 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.

• **À la MJC au 1<sup>er</sup> étage.**  
Lundi de 17h30 à 19h  
> *Intervenante Florence Delaporte*



### ATELIER BANDES DESSINÉES

Tu as entre 8 et 17 ans et tu es fan de bandes dessinées ? Alors, rejoins l'Atelier de BD de la MJC animé par PHILIBERT (dessinateur-artiste professionnel). 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. Ton chef-d'œuvre paraîtra dans le petit magazine (fanzine) dédié à l'Atelier BD et dont tu recevras 2 exemplaires. «Le Canard Séché» (c'est son nom) paraît 2 fois par an (n° 5 en février 2020 et n° 6 en juin 2020).



Une exposition des œuvres originales aura lieu dans les locaux de la MJC, en fin d'année (juin). Si ces perspectives 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 - Argentique**

Mercredi 20h30

> *Intervenant Robert Favaro*

- **À la MJC au rdc - Numérique.**

Vendredi 20h30

> *Intervenant Claude Dinhut  
Photographe diplômé*

## ARTS PLASTIQUES



De la figuration à l'abstraction... un parcours à travers différentes techniques et courants artistiques. Développer la sensibilité et la créativité des enfants dans une démarche ludique, dans le plaisir de création et esprit de découvertes. Prenant appui sur le travail d'un artiste, amener les participants à interpréter une œuvre choisie, leur laisser grande liberté d'expression afin de conserver la spontanéité de leur geste, clé d'un travail réussi. Dessin, peinture, monotype, découpage, collage, modelage... autant de techniques abordées au fil des ateliers.

Pour les plus petits, travail en lien avec le langage oral et les contes, quelquefois lus en début de séance pour éveiller leur imaginaire. Ces ateliers permettront d'expérimenter différents gestes d'action tels que dessiner, tracer, découper, assembler, graver...

- **À la MJC au 1<sup>er</sup> étage.**

**Mercredi** • 4-7 ans : 10h30 - 12h

• 8-10 ans : 9h - 10h30

**Jeudi** • 11-14 ans : 17h30 - 19h

> *Professeur Pierre Salvan  
Graphiste Plasticien*

## ARTS ET CRÉATIONS

### ATELIER 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, chacune exercera sa créativité.



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

## LANGUES

### 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

• **À la MJC au 1<sup>er</sup> étage.**  
**Mardi de 10h30 à 11h30**  
> *Intervenante Claudine Bernard*  
**Reprise le 1<sup>er</sup> octobre**



## DANSE

### HIP-HOP - 7/17 ans

> Jade 18 ans

Je me suis lancée dans la danse depuis 12 ans à l'École de danse du Studio. Championne de France de hip-hop 2016 et demi-finaliste mondiale à Las Vegas, ma spécialité c'est le hip-hop.

Cette année je vais vous enseigner du hip-hop chorégraphique avec des nuances de hype et de new style.



• **Mardi ou jeudi soir** (renseignements MJC pour les horaires précis et le lieu)

### DANSE AFRICAINE

• **Selon la demande, l'atelier pourra être mis en place**

> Renseignements MJC



## DANSE

### DANSE, Enfants, Jeunes, Adultes

> *Intervenante Alexandrine Dupuy*

#### ÉVEIL moyenne section

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.

• **Salle P1-03 au Centre Nautique.** Mercredi : 11h - 11h45

#### INITIATION grande section /CP

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.

• **Salle P1-03 au Centre Nautique.** Mercredi : 10h - 11h

#### DANSE ENFANTS/ PARENTS Duo à partir de 5 ans

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

• **Salle P0-01 (cirque)  
au Centre Nautique**

Un samedi par mois :  
15h - 17h

(Dates disponibles à la MJC)

#### ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

Ce temps vous permettra de développer votre créativité, d'échanger en mouvement, d'improviser, de composer une pièce chorégraphique pour le plaisir ou dans le cadre de la préparation de l'épreuve option danse du baccalauréat.

• **Salle P0-01 (cirque) au Centre Nautique.** Vendredi : 18h45 - 19h15

\* L'atelier est une option, il est ouvert aux élèves de niveau 3, jeunes et adultes à condition de suivre un cours technique.



## CLASSIQUE

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

- **Salle Multisport Pierre de Coubertin.** Mercredi
  - Clas 3 (CM2, 4<sup>ème</sup>) : 14h -15h
  - Clas 1 et 2 (CE1, CM1) : 16h -17h15

## DANSE CONTEMPORAINE

Je propose de développer une pratique artistique dynamique et sensible. De la technique à l'improvisation, du mouvement à l'observation, là ou il y a autant de possibilités de créer et de s'amuser.

- **Salle Multisport Pierre de Coubertin.** Mercredi
  - Cont 1 (CE1, CE2) : 15h -16h
  - Cont 2 (CM1, 5<sup>ème</sup>) : 17h15 - 18h15
- **Salle P0-01 (cirque) au Centre Nautique.** Vendredi
  - Cont 3 (4<sup>ème</sup> - 3<sup>ème</sup>) : 17h15 - 18h45
  - Atelier chorégraphique : 18h45 - 19h15
  - \* L'atelier est une option, il est ouvert aux élèves de niveau 3, jeunes et adultes à condition de suivre un cours technique.
  - Jeunes et Adultes : 19h15 - 20h45

# STAGES

Stages organisés durant l'année et qui peuvent mixer plusieurs activités :

**- Danse/théâtre tout public :**

Mercredi 30 Octobre (à confirmer) de 14h à 17h au Réal

**- Fendenkrais / Qi Gong adultes :**

Vendredi 15 Novembre (à confirmer) de 14h à 16h (lieu à définir)

Et d'autres dates tout au long de l'année...

# AGENDA

**Septembre :** - Forum des association

**Octobre/Novembre :** - Assemblée générale

**Décembre :** - Noël des enfants

- Participation au Téléthon

**Juin :** - La MJC en fête (danse, chant, guitare, théâtre, expositions...)

**Mais aussi :** - Urban Gliss

- Participation au festival de la famille

- Concours photos interclubs

- Sorties et/ou spectacles spécifiques aux activités (danse, théâtre, expo etc...)



## MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE CHATEAURENARD

18, rue Roger Salengro - 13160 Châteaurenard

**04 90 94 58 05**

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 16 septembre 2019**