

# MJC 2020/2021

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**

**1 ESSAI OFFERT**  
(sauf cours individuel)

**REPRISE DES ACTIVITÉS LE 14 SEPTEMBRE.**  
Inscriptions à partir du 8 septembre

### Adhésion à l'année obligatoire :

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

### Règlement à l'année (tarifs affichés au trimestre)

**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 trimestriels	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 €
Théâtre adultes moins de 25 ans	53 €	44 €
Théâtre adultes	65 €	55 €
<b>LA FORME AU QUOTIDIEN</b>		
P.6 Feldenkrais	62 €	53 €
Pilates	62 €	53 €
P.7 SAFE@FLOOR	62 €	53 €
Qi Gong	62 €	53 €
<b>LE COIN DES JEUNES !</b>		
P.8 Espace Ados	Selon activités	
P.9 Camps d'été	Tarifs Châteaurenard	Tarifs Extérieur
P.10 Aide aux devoirs	Gratuit	
ALSH	Tarifs en fonction du quotient familial	
<b>LANGUES</b>		
P.11 Espagnol	53 € (par an)	44 € (par an)
<b>ARTS ET CRÉATIONS</b>		
P.11 Couture	57 €	47 €
P.12 Peinture	55 €	46 €
Bande dessinée	54 €	45 €
P.13 Photo	85 € (par an)	75 € (par an)
Arts Plastiques	54 €	45 €
<b>DANSE</b>		
P.14 Hip-hop	45 €	40 €
Danse africaine	68 €	58 €
P.15 Danse initiation, Clas 1, Cont 1 (1h)	62 €	53 €
Danse Clas 2 et 3, Cont 2 (1h15)	65 €	55 €
Danse Cont ados (2h)	73 €	64 €
Danse Cont Jeunes, Adultes (1h30)	68 €	58 €

## Le mot de la Présidente

*Après l'année un peu «particulière» qui vient de s'écouler, nous espérons vous retrouver nombreux(ses) dès la rentrée de septembre. Sachez que tout sera mis en œuvre pour que la pratiques de nos activités se fasse dans les meilleures conditions .*

*Merci à M. le Maire, ainsi qu'aux institutions qui nous soutiennent.*

**Marcelle CHARDES**

## ACTIVITÉS PAR TRANCHES D'ÂGES

### Enfants, de 4 à 11 ans

---

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

### Ados, plus de 11 ans

---

- Aide aux devoirs
- ALSH : vacances scolaires
- Arts plastiques
- Bande dessinée
- Camps d'été (13-15 ans)
- Chant
- Couture
- Danse classique et contemporaine
- Espace ados
- Guitare
- Hip-Hop
- Théâtre

### Adultes

---

- Chant
- Couture
- Danse africaine
- Danse contemporaine
- Espagnol
- Feldenkrais
- Guitare
- Peinture
- Photo argentique et numérique
- Pilates
- Qi Gong
- SAFE@FLOOR
- Théâtre

# 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 1h tous les 15 jours le samedi de 10h à 18h.

> *Intervenante Dominique HEINTZ*

## GITARE 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, Médiator...

• **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

> *Intervenant Fabien GERY licencié en musicologie et musiques actuelles.*



# 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 Multisport Pierre de Coubertin

- Mercredi de 19h15 à 20h15 > Professeur Alexandrine DUPUY

## PILATES

La méthode Pilates est une approche globale de la personne. Elle développe la musculature de façon harmonieuse. Elle améliore la posture, la respiration, la souplesse et soulage les articulations. Le Pilates repose sur 8 fondamentaux dont le centre de gravité, la fluidité, le contrôle, la concentration, la précision.

#### • Dojo du Centre Nautique (Salle P2-02)

- Vendredi de 10h à 11h

#### • Salle Multisport Pierre de Coubertin

- Mercredi de 18h15 à 19h15

> Professeur Alexandrine DUPUY



## SAFE® FLOOR

C'est une stratégie douce aux effets majeurs. Elle permet de se réapproprier son corps, de trouver plus de liberté articulaire et de flexibilité musculaire. Elle décompresse et gaine la colonne vertébrale par de micro mouvements spirales qui agissent sur la musculature profonde et soulagent les tensions en libérant les chaînes superficielles. Elle a un effet massant sur les fascias et stimule le système nerveux central.



### • Dojo du Centre Nautique (Salle P2-02)

- Vendredi de 11h à 12h > 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 (Salle P2-02)

- Lundi de 9h à 10h30 - Jeudi de 9h30 à 11h

### • Centre Nautique (Salle P1-01)

- Lundi de 19h15 à 21h

## LE COIN DES JEUNES

### 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, où tu pourras te détendre, discuter autour du baby foot, billard, table de ping-pong, console...

Des activités, sorties, soirées, après des ados, semaine spéciales ados, projets seront proposés par l'animateur en tenant compte aussi de tes propositions.

**Temps fort de l'année 2019-2020 :** Stage parkours, Réalité Virtuelle, Escape Game Caravane, Carnaval.

N'HESITE PLUS, REJOINS-NOUS 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



*Rando itinérante 2019*

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...

### 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 ou jeudi : 17h - 18h15 (collégiens)
- Mercredi : 10h - 11h30 (primaires)

### ALSH CLUB DU MERCREDI (SOUS RÉSERVE)

Tous les mercredis après-midi hors vacances scolaires, nous accueillons les enfants de 6 à 11 ans pour des activités variées type centres de loisirs. 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



## 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*



## 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*

## 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 19h30

> *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. 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

- 8/11 ans : 9h - 10h30

- 11-14 ans : 17h30 - 19h

- > *Intervenant Pierre SALVAN*

- Graphiste Plasticien*

## DANSE

### HIP-HOP - 7/17 ans

Étant danseur Hip-hop break aux influences contemporaines, étudiant au conservatoire, je vous propose d'apprendre ou de développer la musicalité et la technique qui font cette danse, et ce en explorant de nombreux styles du Hip-Hop. Le but est de partager, de découvrir et surtout de passer de très bons moments.

> *Intervenant Louis DONADIO*

- **Salle P1-01 au Centre Nautique**

- Mardi

- 7/9 ans : 17h15 - 18h15

- 10/14 ans : 18h15 - 19h15

- 14/17 ans : 19h15 - 20h15



### DANSE AFRICAINE



Je vous propose de découvrir un univers riche d'échanges, de partages, rempli d'énergies et d'émotions à travers les danses d'Afrique multiples et variées.

> *Intervenante Marie-Gerty VANDAL*

- **Dojo Judo Pierre de Coubertin (1er étage)**

- Mercredi : 19h30 - 21h



## DANSE

### DANSE, Enfants, Jeunes, Adultes

> *Intervenante*  
*Alexandrine DUPUY*



### INITIATION grande section/CP

Durant l'atelier votre enfant explore le plaisir du mouvement, il élabore et affine les fondamentaux de la danse et commence à aborder les éléments techniques propres à la danse tout en développant ses capacités créatives et expressives.

- **Salle P1-01 au Centre Nautique.**
- Mercredi : 10h - 11h

### DANSE CLASSIQUE

Le cours de danse classique propose l'apprentissage de la technique propre à cette esthétique au service du plaisir de danser.

- **Salle P1-01 au Centre Nautique.**
- **Mercredi**
- Clas 2 (CM1, CM2) : 11h -12h15
- **Salle Multisport Pierre de Coubertin.**
- **Mercredi**
- Clas 3 (6<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>) :13h45 -15h
- Clas 1 (CE1, CE2) : 15h -16h

### DANSE CONTEMPORAINE

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

- **Salle Multisport Pierre de Coubertin.**
- **Mercredi**
- Cont 1 (CE1, CE2) : 16h -17h
- Cont 2 (CM1, 6<sup>ème</sup>) : 17h - 18h15
- **Vendredi**
- Cont ados (5<sup>ème</sup>-3<sup>ème</sup>) : 17h15 - 19h15
- Cont jeunes adultes : 19h15 - 20h45

# STAGES

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

- **Danse/théâtre tout public :**
- **Feldenkrais / Qi Gong adultes :**
- **Stages parents/enfants**

Dates fixées ultérieurement.

# 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 CHÂTEAURENARD

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 14 septembre 2020**