



PROGRAMME DES ACTIVITÉS

SAISON 2015-2016

Enfants

Ados-Adultes

Adultes

EDITO

Bienvenue à la MJC du Laragnais...

Implantée au cœur de la vie culturelle et sociale de son territoire, la MJC reste fidèle depuis 50 ans à sa démarche d'éducation populaire. Elle se veut un lieu ouvert, accessible à tous, où les idées et envies de chacune et chacun sont toujours les bienvenues.

N'hésitez pas à pousser la porte, nous sommes là pour vous accueillir.

*Serge ROCHE,
Président de la MJC*

CONTACTS

Place des Aires - BP 34 - 05300 Laragne-Montéglin

04 92 65 08 28 - contact@mjcclaragne.fr

www.mjc.laragne.fr - [f mjc.laragnemonteglin](https://www.facebook.com/mjc.laragnemonteglin)

Accueil du lundi au vendredi de 14h00 à 18h00 (hors vacances scolaires)

**Eveil corporel 4-7 ans**

Mercredi 17h30 – 18h30 / 129 €

Catherine JALIBERT, D.E. Professeur de Danse

Le cours d'éveil est construit autour de la découverte du mouvement, de son corps, de la musique, de la scène et des autres. Il s'agit d'une invitation à la danse.

Danse contemporaine-classique 8 ans et plus

Mercredi
18h30 – 19h30
129 €

Catherine JALIBERT, D.E. Professeur de Danse

La danse classique permet d'acquérir un mélange de tonicité et de souplesse et une grande force musculaire renforcée par le travail des pointes. Evolution vers un travail chorégraphique concrétisé par un spectacle au mois de Juin.

Flamenco

5-10 ans : Mardi 17h00 – 18h00 / 43 €

10-14 ans : Mardi 18h00 – 19h00 / 43 €

Laureen DEBRAY, Danseuse

Initiation aux techniques et aux spécificités du Flamenco par une démarche ludique. Pour les plus grand(e)s, assimilation de techniques, montage de chorégraphies, pour permettre l'ancrage des savoirs. **Activité proposée pour le premier trimestre**

Pop-dance 7-9 ans

Mercredi 14h00 – 15h00 / 114 €

Elisa ODDOU, Professeur de danse pop-dance, Rn'B, street dance, cabaret

Cours de danse moderne avec échauffement, assouplissement et évolution dans l'espace. Apprentissage de chorégraphies tendances sur les musiques appréciées des enfants.

Pop-dance 10-12 ans

Mercredi 15h00 – 16h00 / 114 €

Elisa ODDOU, Professeur de danse pop-dance, Rn'B, street dance, cabaret

Cours de danse moderne axé sur les musiques actuelles. Echauffement, assouplissement et chorégraphies aux styles variés dans l'univers de la danse pop, Rn'b, street-dance...

Pop-dance 13-16 ans

Mercredi 16h00 – 17h00 / 114 €

Elisa ODDOU, Professeur de danse pop-dance, Rn'B, street dance, cabaret

Cours de danse moderne axés sur les musiques du moment telles que Beyonce, Sia, Jason Derulo... Chorégraphies variées dans l'univers de la danse pop, Rn'b, street-dance...

Zumba kids junior 4-6 ans

Lundi 17h00 – 17h45 / 87 €

*Elisa ODDOU, Instructeur Zumba kids junior***ZUMBA**
kids jr

Plaisir de bouger et vitalité sont au rendez-vous pour éveiller chez les tout-petits le plaisir de danser, sur des chorégraphies ludiques aux rythmes latinos.

Zumba Kids 7-11 ans

Lundi 17h45 – 18h30 / 87 €

*Elisa ODDOU, Instructeur Zumba kids junior***ZUMBA**
kids

Fais du sport en dansant avec des musiques aux rythmes latinos adaptées à ton âge et tes capacités. Ambiance dynamique et conviviale garantie !

Activités artistiques et ludiques

Théâtre

7-10 ans : Jeudi 17h00 - 18h15 / 159 €

11-15 ans : Jeudi 18h15 - 19h30 / 159 €

Sandra MAYOR

Jouer, jouer un rôle, entrer dans un personnage, maîtriser l'espace, appréhender une situation. La scène ...

Pâte Fimo

Mardi ou Jeudi 17h00 - 18h30 / 129 €

Marie LAURE

De la pâte à modeler avec une matière plus agréable à travailler pour construire des figures originales que tu pourras amener chez toi...

Magie

Lundi 17h00 - 18h00 / 129 €

Claude GUIMARE

Que dire : Magique ! Manipulation des cartes, manipulation d'objets divers. Des "tours" à reproduire en famille, entre copains, ...

Initiation aux échecs

Mercredi 14h00 - 16h00 / 84 €

Alain RAFAELLI, La Diagonale du Fou

S'initier à un jeu passionnant, connaître les règles, développer ses capacités tactiques affronter un adversaire et... aller plus loin si on le souhaite !

Ateliers créatifs

Mercredi 14h30 - 16h30 / 20 € par trimestre

Béatrice HAMON

Appréhender des techniques, imaginer, fabriquer, peindre, partager ces expériences avec d'autres enfants : c'est l'objectif de cet atelier créatif.

Ludorhèque

Mardi et Jeudi 17h00 - 19h30

Mercredi 16h30 - 18h30

Accueil gratuit

Béatrice HAMON et des bénévoles

Un espace, un mobilier, des jeux pour t'accueillir, avec tes parents; des personnes bénévoles pour t'accompagner...

Arts martiaux



Certificat médical obligatoire

Judo

5-8 ans : Mardi et/ou Jeudi 17h00 - 18h00

9 ans et plus : Mardi et/ou Jeudi 18h00 - 19h00

1h : 129 € - 2h : 159 € + Licence FFJDA 40 €

Jacques BRIELLES, B.E. Judo

Vers la ceinture la plus sombre...

"Quand je serai grand, je serai Teddy Riner". Enfile le kimono pour développer souplesse et maîtrise de soi. Cours adaptés à tout âge et tout niveau.

Taï-Jitsu 8 ans et plus

Lundi et Jeudi 17h00 - 18h00 / Cotisation propre

à l'association

Stéphane GARDEISEN, Taï Jitsu Contact Club

Maîtrise de soi, culture de son corps et méthode d'autodéfense issue des samouraïs...

Arts martiaux



**Certificat médical
obligatoire**

Judo

Samedi 10h00 – 11h30
195 € + Licence FFJDA 40 €

Jacques BRIELLES, B.E. Judo

Vers la ceinture la plus sombre...

Enfilez le kimono pour développer souplesse et maîtrise de soi. Cours adaptés à tout âge et tout niveau.

Taï-Jitsu

Mardi et Vendredi 19h30 – 20h45 / Cotisation propre à l'association

Stéphane GARDEISEN, Taï Jitsu Contact Club

Méthode d'autodéfense issue des samouraïs, maîtrise de soi, culture de son corps...

Guishindo 13 ans et plus

Cotisation propre à l'association

Jean-Pierre MASSON Lundi et Vendredi 18h00 – 19h30 et Mercredi 20h30 – 22h00

Laissez-vous convaincre par le prof de l'originalité des arts martiaux d'origine chinoise !

Danses



**Certificat médical
obligatoire**

Flamenco

Mercredi 20h00 – 21h30 / 79 €

Laureen DEBRAY, Danseuse

Exploration de l'art dans son ensemble, découverte des codes d'accompagnement musical et d'éléments de structures chorégraphiques.

Activité proposée pour le premier trimestre

Activités artistiques et ludiques

Théâtre

Jeudi 19h30 – 20h45 / 198 €

Sandra MAYOR

Jouer, jouer un rôle, entrer dans un personnage, maîtriser l'espace, appréhender une situation. La scène ...

Dessin et aquarelle

1 samedi par mois – 14h00 – 17h00 / 159 €

Premier atelier le 03 octobre

PIKE, Artiste peintre

Artiste confirmé ou simplement passionné, vous bénéficierez des conseils et de l'accompagnement d'un professionnel pour réaliser vos œuvres et développer vos talents.

Initiation aux échecs

Samedi 14h30 – 16h30 / 84 €

Tommy PRATS, La Diagonale du Fou

S'initier à un jeu passionnant, connaître les règles, développer ses capacités tactiques affronter un adversaire et... aller plus loin si on le souhaite !

Langues

Allemand

Débutants : Mercredi 18h00 – 19h00 / 159 €

Confirmés : Mercredi 18h30 – 20h00 / 237 €

Andrea FELDMANN

Ecouter, comprendre, parler, écrire la langue allemande dans des situations authentiques. Découvrir la culture et les spécificités de ce pays européen et pourquoi pas ...voyager!

Anglais

Débutants : Jeudi 17h00 – 18h30 / 237 €

Confirmés : Jeudi 17h30 – 19h00 / 237 €

S'initier à une langue aujourd'hui partout présente, ou améliorer des compétences linguistiques déjà acquises, ce cours est ouvert à tous débutants ou confirmés.

Espagnol

Débutants : Mardi 16h30 – 18h00 / 237 €

Confirmés : Mardi 17h00 – 18h30 / 237 €

Manon TESSA

Cours ouvert à tous du débutant au confirmé. Il s'agit d'acquérir une connaissance de la langue et des cultures espagnole et latino-américaine, s'exprimer et écrire sur des sujets du quotidien, comprendre une conversation. Voyage à Giron et Barcelone envisagé !

Italien

Débutants : Lundi 17h00 – 18h30 / 237 €

Confirmés : Lundi 17h30 – 19h00 / 237 €

Manon TESSA

Amore, vino, osso bucco, ... Virgilio, Dante, Umberto Ecco, Bella Ciao, ... Acquérir une connaissance de la langue, de la culture italienne, pouvoir s'exprimer et écrire sur des sujets du quotidien, comprendre une conversation.

Activités artistiques et ludiques

Chorale

Mardi 20h00 – 22h00 / Cotisation propre à l'association

Monique ROUY et Nadine PARODI, Chefs de chœur

Vous aimez chanter ? Travailler un répertoire vocal riche, toujours renouvelé, se produire en concert, voilà ce que propose *l'Echo des Vallées*.

Vidéo-Phoro

Mardi 17h00 – 19h00 / 30 € par trimestre

*Thierry BENTO et Mireille SAPIN*Retouches d'images, montage de diaporamas ou de vidéos **Septembre à avril****Travaux d'aiguilles**

Mardi 14h00 – 17h00 / Accueil gratuit

Marie-Thérèse ANDRE

On se pique, on joue au dé et de fil en aiguilles on fabrique un ouvrage...

Jeux de cartes

Jeudi 13h30 – 16h30 / Accueil gratuit

Mélanie PLAN

Passer un moment convivial en jouant aux cartes. Panisse, est-ce que tu coupes à cœur ? Belote, coinche, rami, tarot, ... sur le tapis.



Yoga

Mercredi 19h00 – 20h15 / 159 €

Nicole GAUBERT

Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de postures. Détente mentale et musculaire assurée : la "zénitude", ...

Fitness

Elisa ODDOT, Professeur de fitness (BPJEPS AGFF) et Instructeur Zumba

Les cours de Fitness ont également lieu la première semaine des vacances scolaires.

La forme toujours et encore, à tout âge !

Gym : Mardi 15h00 – 16h00 / 111 €

Exercices de renforcement musculaire adaptés au maximum de personnes souhaitant se tonifier ou reprendre une activité physique.

Gym douce senior : Jeudi 09h00 – 10h00 / 111 €

Dans le respect du corps de chacun(e), exercices permettant d'entretenir et d'améliorer la mobilité, la souplesse, l'équilibre, le système cardio-vasculaire.

Stretching : Mercredi 18h00 – 19h00 ou Vendredi 17h30 – 18h30 / 111 €

Ensemble d'exercices physiques assurant l'étirement des muscles, la mobilité des articulations en harmonie avec la respiration. Détente physique et psychique idéale pour chasser le stress !

Bodysculpt : Vendredi 19h30 – 20h30 / 111 €

Renforcement musculaire global tonique avec ou sans petits matériels. Cours en musique dans une ambiance dynamique !



Zumba : Vendredi 18h30 – 19h30 / 87 €

ZUMBA

Cours chorégraphiés simples et festifs sur des musiques latines... Tonification de la silhouette et entretien du cœur tout en dansant !

Forfait « Fitness » 2 heures : 159 €

Deuxième semaine
des vacances
(Toussaint / Hiver / Printemps)

Stage « FITNESS ET FORME »

**Lundi : Bodysculpt
Mercredi : Cardioboxing
Vendredi : Zumba**

18h30-19h30
5 € par séance

Quel que soit votre âge, si vous ne trouvez pas dans ce programme l'activité que vous recherchez, faites-nous en part. Tout est envisageable !

Adhésions

L'adhésion est valable du 01 septembre 2015 au 31 août 2016.

Elle est la porte d'entrée pour pratiquer une (ou plusieurs) activité(s) dans notre Maison.

Être adhérent, c'est contribuer à l'affirmation des valeurs de l'éducation populaire ; c'est devenir membre de la MJC. En tant que tel, vous êtes invités à participer à l'Assemblée Générale où les orientations de notre Maison sont soumises au vote.

Enfant/Ado : 10 €

Adultes : 23 €

Famille : 40 €

Stage : 5 €

Adhérer, c'est aussi être assuré lors de la fréquentation des activités.

L'adhésion vous donne également accès aux activités et tarifs réduits de l'Université du Temps Libre Buëch-Durance (www.utlbuechdurance.fr).

Inscriptions

Inscriptions ouvertes dès le 23 août 2015 - Début des activités : septembre 2015

- * Les activités ont lieu chaque semaine, de septembre à juin, hors vacances scolaires et jours fériés (sauf indication contraire).
- * Avant de vous engager, vous avez la possibilité de participer à deux séances. Vous devez cotiser ensuite.
- * Sauf exception, toutes nos activités se déroulent dans les différentes salles d'activité de la MJC.
- * Réductions : 15 euros pour la deuxième activité ou pour le deuxième enfant inscrit.
- * La MJC accepte les coupons sport. N'hésitez pas à les utiliser !
- * En cas de paiement échelonné, les chèques sont encaissés mi-novembre, mi-janvier et mi-avril.
- * Aucun remboursement ne sera possible, sauf en cas de force majeure.
- * En cas de difficultés financières, n'hésitez pas à prendre contact avec nous, des possibilités d'aides existent.

**Certaines activités pourront être annulées si le nombre de participants n'est pas suffisant.
Nous vous remercions de votre compréhension.**

Stages

En dehors des activités régulières, la MJC propose des stages au cours des vacances scolaires.

Plusieurs thématiques sont d'ores et déjà au programme, les modalités pratiques seront précisées ultérieurement.

- * Hip-hop enfants / ados
- * Danses orientales ados-adultes
- * Rock salsa ados / adultes
- * Théâtre d'impro enfants / ados / adultes
- * Cirque enfants / ados
- * Pâte fimo adultes
- * Photo adultes

Vacances scolaires

Toussaint : 17/10/2015 - 02/11/2015

Noël : 19/12/2015 - 04/01/2016

Hiver : 06/02/2016 - 22/02/2016

Printemps : 02/04/2016 - 18/04/2016

Maison des Jeunes et de la Culture

AGENDA

Prévu

- 5 Septembre 2015 : Portes ouvertes
- Mi-Novembre 2015 : Assemblée Générale
- 27-28 Novembre 2015 : Marché de Noël
- Février 2016 : Carnaval
- Mars 2016 : Printemps des Poètes
- Mai 2016 : 50 ans de la MJC
- Juin 2016 : Spectacle des ateliers

FRANÇAIS
LANGUE ÉTRANGÈRE

Cet atelier est destiné à toute personne voulant se perfectionner en français. Nous aborderons le français oral (connaissance de la phonétique, s'exprimer dans un lieu, comprendre une conversation) et le français écrit (lire et comprendre, écrire de courts messages ou du courrier).

Horaires modulables selon demandes

PARENTALITÉ

Notre Maison est membre du **REAAP** (Réseau d'Ecoute d'Appui et d'Accompagnement des Parents). Elle a également pour mission de permettre la rencontre et la mise en lien de parents. Que ce soit à travers des projets familles, des rencontres intergénérationnelles, des soirées parents-enfants ou des sorties culturelles en famille, les possibles sont là... Nous sommes là pour accueillir vos attentes, vos besoins, vos envies... alors n'hésitez pas !

Accueil Parents-Bébés (jusqu'à 3 ans) – Lundi 10h30-11h30

Une équipe de professionnelles du Centre d'Action Médico Sociale Précoce (CAMSP) vous accueille dans un espace de jeux stimulants et vous apporte des conseils, répond à vos questions sur le développement de votre enfant,...

ESPACE JEUNES

Accueillir, animer, accompagner

Sous l'impulsion de Laëtitia Robert, animatrice jeunesse diplômée (BPEPS LTP), l'espace jeunes propose:

- * L'accueil des jeunes au sein de la MJC dans un espace convivial (babyfoot, canapés, Wifi)
- * L'organisation de soirées thématiques, de sorties, de rencontres entre structures, de séjours
- * L'accompagnement de projets à l'initiative des jeunes

Venez rejoindre un groupe dynamique et convivial !

La MJC est également une antenne de la **MDA** (Maison Des Adolescents) : consultations anonymes et gratuites avec des professionnels de santé.



Garm vert

Vous êtes entre des mains d'experts

- Alimentation animale
- Jardinage
- Vêtements
- Motoculture

SISTERON 04200
40, route de Gap
Tél : 04 92 61 32 57
Fax : 04 92 61 22 68

LARAGNE 05300
9, av. des Sports
(derrière la gare SNCF)
Tél : 04 92 65 50 60
Fax : 04 92 65 50 63



15 pl. de la Fontaine - 05300 Laragne
Tél : 04 92 65 11 26



Municipalités
Partenaires du
territoire