

...ACTIVITÉS...

2019-2020



JEUNESSE / LOISIRS / CULTURE / ARTS
SERVICES / DÉTENTE / SPORT

COMMENT S'INSCRIRE À LA MJC DE GRIUSSAN

1 **Vous hésitez encore?**
Assistez gratuitement à votre premier cours !

2 **Ça vous a plu?**
Confirmez votre adhésion en vous acquittant de la carte MJC et inscrivez vous au(x) cours ou aux activités de votre choix.

! Si l'activité de votre choix est sportive, pensez à vous procurer un certificat médical auprès de votre médecin [voir encadré page 4].

! **Attention**, certaines activités ne seront mises en œuvre qu'en fonction d'un effectif minimum. **Se renseigner.**

3 **Tarifs et réductions**
La carte MJC
(valable du 01/09 au 31/08)

Enfants 0 à 15 ans 17 €/an

Jeunes (+ de 16 ans) 22 €/an

Adultes (+ de 25 ans) 26 € par an

- Facilités de paiement, les chèques vacances sont acceptés (nous n'acceptons que les titres au nom de l'adhérent ou de sa famille).

Chèques « passerelle » délivrés aux jeunes colégiens boursiers par le Conseil Départemental.

Coupons sports... **Se renseigner auprès de la MJC.**

4 **Renseignements et inscriptions**
MAISON DES JEUNES ET DE LA

CULTURE de GRIUSSAN

Montée du Pech - 11430 GRIUSSAN

Tél. : 04 68 49 61 87

E-mail: mjc.gruissan@free.fr

www.mjc-gruissan.com

Siret : 38133083600036 APE : 9499Z

5 **HORAIRES D'OUVERTURE**

OUVERT

Mardis *Jeudis* vendredis

9h/12h - 14h/18h

Mercredis * Samedis 9h/12h

FERMÉ les lundis

6 **REDUCTIONS SUR LES ACTIVITES**

Pour les activités Football (GFC), Gymnastique aux agrès, Boxe Thaïlandaise, Judo, VTT et Tennis de Table, **des réductions en fonction des revenus et du nombre d'enfants inscrits peuvent être appliqués dans le cadre de notre dotation CNDS** (Centre National de Développement du Sport) sur présentation de l'avis d'imposition 2018.





LES AVANTAGES RÉSERVÉS AUX ADHÉRENTS

1 Tarifs réduits à L'ESPACE BALNEO LUDIQUE DE GRUISSAN

Balnéo: [entrée 2h30]	13,20 €
Pass Balnéo 1 personne.....	500 €
Pass Balnéo couple.....	800 €
Salle Cardio.....	270 €
10 entrées Cardio.....	75 €
Piscine + Salle Cardio.....	350 €
Balnéo + Salle cardio 1 pers....	700 €
Balnéo + Salle cardio couple.....	1000 €
Piscine Enfant.....	2,30 €
Piscine Adulte.....	2,90 €
Pass Piscine année.....	150 €
Parc été [+ de 6 ans].....	7,70 €

2 Tarifs réduits à CINEM'AUDE

Tous publics4,50 €

Les billets sont valables aussi pour le Ciné-Club

TOUS LES TICKETS À TARIF RÉDUIT S'ACHÈTENT À LA MJC

MAIS AUSSI...

- UN LIEU DE DÉBAT
- DE L'ANIMATION LOCALE,
- DE L'ACTION AUPRÈS DES JEUNES
- UNE ASSOCIATION OUVERTE À TOUS LES PROJETS INDIVIDUELS OU COLLECTIFS.
- DES ÉVÈNEMENTS CULTURELS ET SPORTIFS

! ATTENTION

sauf exception, les clubs d'activités ne fonctionnent pas durant les vacances scolaires

Voir auprès de votre animateur

"La Maison des Jeunes est ouverte à tous..." [Art 4 des statuts]
Notre association est fondée sur la laïcité. "La Maison des Jeunes s'interdit toute attache avec un parti, un mouvement politique ou une confession" [art 5 des statuts].

SOMMAIRE

LE SPORT

Les arts martiaux	2
Le football	3
Activités gymniques et fitness	4 & 5
Sports de raquettes	6
Sports de plein air	7

LOISIRS ET CULTURE

Le bien être	8
Les loisirs	9
Les arts plastiques, la photo	10
La danse, le théâtre	11
La culture, les langues étrangères	12
La musique	13
Informatique, généalogie	14

JEUNESSE

Accueil de jeunes, séjour à la neige, robotique	16
Séjours de vacances, mini-colos	17

DIVERS

Manifestations	18
Partenaires	19

...ACTIVITÉS...

2019-2020



LE SPORT

LES ARTS MARTIAUX



KRAV MAGA ADOS/ADULTES

[Section affiliée FEKM]

Lieu : Dojo / reprise le 3 septembre

Public: Adultes/ados à partir de 14 ans

Horaires: Mardis de 20h à 21h15

Vendredis de 20h à 21h15

JUDO ENFANTS [Section affiliée FFJDA]

Lieu : Dojo / reprise le 3 septembre

Horaires: Mardis et vendredis

Public : 2014/2015 - 17h15 à 18h

2010/2013 - 18h à 19h

Avant 2010 - 19h à 20h

Tarifs : 145 € + licence FFJDA 40 € ou licence KRAV-MAGA 33 € + passeport 9€ [obligatoire pour 1ere licence] + carte MJC [Krav-Maga: 103 € pour 1 cours par semaine]

Professeur DEJEPS et DIF FEKM:
Franck LANDRY

Responsables section Christelle MELIS et Agnès Abeille

Le + : Réductions possibles en fonction du QF et du nombre d'inscrits par famille dans le cadre du projet CNDS [sauf pour le Krav-maga.]

“ Les arts martiaux intègrent une dimension spirituelle et morale visant à la maîtrise de soi, et à s'enrichir de multiples connaissances. Ainsi, les arts martiaux visent au développement global de l'individu : externe (force, souplesse), interne (énergie, santé), intellectuel et moral. ”

LES REDUCTIONS CNDS PROFITEZ EN!!!

Pour le foot [sauf vétérans], le VTT, la Gym (Ufolep), la boxe thaïlandaise, le Tennis de Table, et le judo des réductions allant de 10 à 50 € peuvent être accordées en fonction des revenus et du nombre d'inscrits de la famille à ces activités. N'hésitez pas à nous présenter votre avis d'imposition ou votre QF CAF pour en bénéficier [attention budget limité, réglez vos cotisations rapidement...]

SIAM BOXING [Boxe Thaïlandaise]

Section affiliée AFMT

Lieu : Dojo / démarrage le 9 septembre

Public : + de 13 ans [12 ans avec accord]

Horaires : lundis et jeudis 19h/21h

Samedi de 18h à 20h

BOXE THAÏLANDAISE ENFANT

Lieu : DOJO / Reprise le 4 septembre

Public : enfants de 6 à 12 ans

Horaires : Mercredis de 18h15 à 19h45

BOXE THAÏLANDAISE ADOLESCENTS

Lieu : DOJO / Reprise le 7 septembre

Public : Adolescents de 13 à 16 ans

Horaires : Samedis de 10h à 12h

Tarif : 85 € [licence incluse] + carte MJC

Animateurs bénévoles : Jerry Saypharath, Patrice Picole, Jeremy Cabrera



CHAMPIONS DU MONDE!!!



LE FOOTBALL

OLYMPIQUE DE MATEILLE (Foot loisirs-Vétérans)

Lieu : Stade de Mateille
Reprise le 2 septembre

Public : tous publics adultes

Horaire : Lundis de 19h30 à 21h30

Tarif : 30 € par an + carte MJC

Co-Présidents : Alain Combres et
José Garcia [06 16 02 63 90]

mail: olympiquedemateille@9online.fr

GRUISSAN FOOTBALL CLUB

Club affilié FFF

Lieu : Stade de Mateille
reprise le 5 septembre

Horaires :

U6/U7 mercredis 14h30

U8/U9 mercredis 14h30

U10/U11 et U11 FILLES

mercredis 16h et vendredis 17h30

U12/U13: mardis 18h mercredis 14h30

U15: mardi 18h, mercredis 16h30, vendredi 18h

Séniors 1 et 2 : Mercredis de 19h30 à 22h
vendredis de 19h30 à 21h30

TARIFS

U6 à U11: 118 € + carte 17€

U12 à U15: 128 € + Carte 17 €

U16 à U17 : 155 € + Carte MJC comprise

U19 à Séniors : 160 € carte MJC comprise

Présidents: Gilles Dodeman, Sébastien Fajardo

Facebook: [Gruissan-Football-Club](https://www.facebook.com/Gruissan-Football-Club)

LES TOURNOIS DE FOOT

3 tournois de football sont organisés par les sections de la MJC

En Avril, c'est le tournoi de l'école de Football qui regroupe des clubs du narbonnais et de toute la région

En Juin, c'est au tour des vétérans de l'Olympique de Mateille d'organiser leur tournoi international depuis plus de 15 ans, le lendemain, c'est le GFC qui organise son tournoi de Sixte

Enfin, en Juillet, ce sera la 5ème édition du «Gruissan Beach Soccer» avec l'aide du district de l'Aude de Football

Il y en a pour tous les amateurs de ballon rond à la MJC

LES ACTIVITES GYMNIQUES



POUR LES ENFANTS ET LES ADOS

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ET SPORTIVE

[SECTION AFFILIÉE UFOLEP]

Lieu: Gymnase / reprise le 9 septembre
2008 à 2012 : Lundis de 17h00 à 18h30 et mercredis de 10h à 12h

enfants nés avant 2008 : Lundis de 18h à 19h30 et mercredis de 13h20 à 15h30

Tarif : 150 € par an + carte MJC

INITIATION GYM (2013 à 2016):

Lieu: Gymnase / reprise le 11 septembre
mercredis de 15h30 à 16h15

Tarif : 100 € + carte MJC

Animatrice brevetée d'état: Jennifer Moureau

**LES REDUCTIONS CNDS PROFITEZ EN!!!
(VOIR ENCADRÉ P2)**

LES STAGES SPORTIFS

Des stages sportifs peuvent être organisés pendant les vacances scolaires selon les activités.

Stage de Foot à Noël et en été

Stage de Judo et de Gym en été

et d'autres encore, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des responsables de section.

LES CERTIFICATIONS MEDICALES

La pratique d'un sport impose la fourniture d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de ce sport.

La loi du 26 janvier 2016 assouplit cette disposition en permettant de ne fournir le certificat que tous les 3 ans.

Ceci n'est possible que pour les renouvellements de licence en contrepartie du remplissage par le pratiquant d'un questionnaire médical.

- Si le pratiquant répond «non» à toutes les questions, il fournit juste une attestation le confirmant, son certificat médical de moins de 3 ans (mais postérieur au 30 juin 2016) suffira.

- Si il répond «oui» à une des questions, il devra alors fournir un certificat médical de moins d'un an.

- Le certificat pourra mentionner la non-contre-indication à la pratique du sport, la spécification du sport pratiqué n'est plus obligatoire.

- **Attention**, certains sports (boxe thai en compétition par exemple) sont soumis à des obligations plus strictes.

Le questionnaire médical ainsi que l'attestation seront téléchargeables sur le site de la MJC

**LES REDUCTIONS CNDS PROFITEZ EN!!!
(VOIR ENCADRÉ P2)**



LE FITNESS

IL FAUT BOUGER!!!

ET RESTER SOUPLE!!!

TOUS LES JOURS!!!

LE LUNDI

BODY SCULPT

Dojo / reprise le 9 septembre
Ados/adultes de 14h30 à 15h30

LE MERCREDI

CARDIO FIT

MJC / reprise le 4 septembre
Ados/adultes de 17h à 18h

LE MARDI

PILATES

Technique douce de renforcement musculaire des chaînes profondes du corps. Dans un but d'harmoniser la silhouette, vous redécouvrez votre corps avec une respiration profonde, des mouvements lents et précis, pour mieux le connaître et le contrôler. Avec ou sans matériel, accessible à tous, de l'apprentissage à la synergie bénéfique.

Reprise le 10 septembre 9h (niveau 1 débutant) et 10h10 (niveau 2) lieu:Dojo

PILATES

Horaires : 18h45 [MJC]

STRETCHING

A l'aide de plusieurs techniques de stretching (postural, global, CRE, actif...) vous pourrez délier les articulations, étirer différents muscles, augmenter la souplesse. Détente, retour au calme, relaxation, bien-être : à pratiquer sans modération.

Reprise le 11 septembre 19h50 [MJC]

LE JEUDI

GYM TONIC

Dojo / reprise le 5 septembre
Ados/adultes 14h30

LES TARIFS FITNESS

1 activité 100 € par an

Pass multi-activité fitness 180€

[jusqu'à 3 heures d'activités]

+ Carte MJC

LE VENDREDI

ABDOS-FESSIERS-STRETCH

Dojo / reprise le 6 septembre
Ados/adultes 10h30

Tous les cours durent 1 heure. Les cours colorés en vert sont dispensés par Jennifer Moureau, animatrice diplômée d'Etat, ceux colorés en bleu par Martine Berger, animatrice CQP titulaire de la qualification «Pilates»



LES SPORTS DE RAQUETTE

BADMINTON LOISIR

Lieu : Tennis couvert
reprise le 30 août

Public : + de 16 ans

Horaires : Mardis et vendredis de
20h30 à 22h,

Tarif : 20 € par an + carte MJC

Avec 1 équipe en régionale 1, Le club de Tennis de Table de la MJC est en pointe des clubs audois. La pratique loisirs est aussi favorisée.

Ambiance conviviale et niveau sportif cohabitent joyeusement.

N'hésitez pas à nous rejoindre pour jouer au ping-pong ou au tennis de table c'est selon....

GRUISSAN TENNIS DE TABLE

Tennis de Table loisir et compétition
Club affilié FFTT

Lieu : Tennis couvert / reprise le 2 septembre
Public : + de 7 ans et adultes

Entraînement dirigé: Mardis de 19h à 20h30

Jeu Libre tous publics: Vendredis de 20h à 23h

entraînement 7/13 ans: Mardis de 17h15 à 19h

Tarif : 65 € par an + licence FFTT + carte MJC (possibilité de licence promo et de pratique handisport)

Attention, le mardi est encore à confirmer comme jour d'entraînement

Animateur Diplômé d'Etat : Damien Bedos

Le + : Réductions possibles en fonction du quotient familial et du nombre d'inscrits (se renseigner auprès de la MJC)

TENNIS DE TABLE HANDISPORT

Le Tennis de Table est particulièrement approprié à la pratique handisport (fauteuil ou debout).

Se renseigner auprès de la MJC

**LES REDUCTIONS CNDS PROFITEZ EN!!!
(VOIR ENCADRÉ P2)**





LE SPORT SANTE

CLUB VTT (Affilié à la FFC)

Parcours VTT dans la Clape et ailleurs.
Sorties les dimanches matin
Participation à des randos en dehors de
Gruissan.

Responsable : Jean-Francois Cloup

Tarif : Carte MJC + licence FFC (tarif non
encore défini environ 46 €)

Organisation de la randonnée VTT

«La Barberoulette»

CYCLOTOURISME

Afin de découvrir notre région et son
patrimoine, un projet de création d'un
section Cyclotourisme voit le jour.

Si vous avez envie de faire du vélo en loi-
sir et en groupe, si vous aimez randonner,
n'hésitez pas à vous manifester.

L'idée est de regrouper des pratiquants de
tous les âges (de 18 à 100 ans), avec tous
les vélos de route (électriques acceptés)

Dès qu'un groupe suffisant sera inté-
ressé, une réunion de mise en place sera
organisée.

**Alors, n'hésitez pas à vous rapprocher de la
MJC.**

JOGGING «LES BUCADELS»

Club de jogging loisir, participation à de
nombreuses courses.

Public : + 16 ans /

Reunion mensuelle le vendredi soir

Tarif : 15 €/an + carte MJC

RESPONSABLE: DIDIER CROUZET

Organisation de la course pédestre

«La Barberousse»



IL FAUT SE DETENDRE!!!



LE BIEN ETRE

APPRENDRE A RESPIRER



YOGA

«Le Yoga est une pratique issue de la culture indienne qui confère la santé au corps, aux sens et au mental»

Guillaume ALEXANDRE, diplômé de L'institut Français de Yoga (IFY) propose des cours dans la pure tradition de la lignée de TKV Desikachar ; le respect de l'individu est mis en avant, permettant aux cours d'être accessibles à toute personne désireuse de les suivre. L'enseignant propose les outils du yoga, le pratiquant les utilise et les façonne pour atteindre cet objectif de bien-être personnel, facteur de santé et d'équilibre.

Lieu : MJC

Reprise le 9 septembre

Public : Ados/Adultes

Horaire :lundis de 17h15 à 18h45
et de 19h à 20h30

Tarif :170€/an + carte MJC

Le ticket : 10€

YOGA ENFANTS

Professeure diplômée :

Magali Suchet Fédération Française des Ecoles de Yoga et de l'Ecole Internationale de Yoga Sivananda

Les enfants découvriront de manière ludique diverses postures, respirations, relaxations, méditations et chants. Ils apprendront ainsi à se détendre, à se concentrer et à mieux respirer. Ils développeront une meilleure connaissance de leur corps et de leurs émotions, pour être mieux avec eux-mêmes et avec les autres.

Lieu: MJC Reprise le 11 septembre

Public : Enfants de 6 à 10 ans

Horaire :Mercredis de 10h à 11h

Tarif :160€/an + carte MJC

expérimentation 1er trim 60 €

Amélioration de la condition physique et perte de poids (accompagnement collectif)

S'ENTREtenir!!!

Pratiquer une activité physique régulière adaptée à ses possibilités

Améliorer sa condition physique et faciliter la perte de poids (conseils en nutrition)

Groupes de 6 personnes maximum sur différents ateliers de renforcement musculaire et cardio-vasculaire

En intérieur ou extérieur selon la météo

1 à 3 séances d'1h30 par semaine, horaires à déterminer en fonction de la formule choisie (en journée)

Session un mois* 3 séances/semaine 135€ (Formule conseillée pour acquérir l'autonomie et pratiquer seul(e) par la suite)

Session un mois* 2 séances/semaine 90€ (Conseillé de pratiquer 1 fois/semaine chez soi)

Session un mois* 1 séance/semaine 48€ (Conseillé de pratiquer 2 fois/semaine chez soi)

*un mois correspond à 4 semaines consécutives.
inscription et entretien préalable obligatoire

Encadrement: Damien Bedos (Educateur sportif formé en coaching sportif, perte de poids et amélioration de la condition physique)

PRENDRE SOIN DE SOI!!!

Tarifs:

LES BARBEROUSSETTES

Majorettes Hommes

Oh les belles gambettes sous la jupette,
boudu qu'elles sont poilues. Mais qui sont
ces grandes filles au fond du marché???

Public : adultes

Tarif : 10 € + carte MJC

Président : Claude Lasserre

IL FAUT S'AMUSER!!!

ETRE PASSIONNE!!!



LA BELLE EPOQUE [Véhicules anciens]

C'est le troisième dimanche du mois, J'irais bien voir les petites françaises, les belles italiennes ou les jolies anglaises. Elles se nomment Méhari, Morgan, Triumph, Alfa-Roméo ou encore Murena. Leurs passionnés propriétaires vous proposent de bons moments, entre nostalgie et convivialité.

Animateurs: Serge Siero et Michel Marciguey

Conditions d'accès: disposer d'un véhicule en règle avec le contrôle technique, assuré au moins au tiers.

Tarif: 10 € + carte MJC

Contact: labellepoque.mjc.gruissan@laposte.net

1er rassemblement le dimanche 15 septembre

Place Gibert

PATCHWORK

Le patchwork est une technique de couture qui consiste à assembler plusieurs morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes pour réaliser différents types d'ouvrages. L'activité sera organisée sous forme d'atelier libre où les adhérentes pourront partager leur savoir faire.

Lieu : MJC / Reprise le 10 septembre

Public : Adultes **Horaires :** mardis et vendredis de 14h à 18h,

Tarif : 20 € + carte MJC

Responsable : Génevieve Buchet

S'AMUSER EN APPRENANT

TRICOT

Une maille à l'envers, une maille à l'en-
droit... On boit un café? non un thé...

J'apprends à tricoter en me faisant des
amies, pour moi c'est un moment de dé-
tente

Lieu : MJC / Reprise le 12 septembre

Public : Adultes

Horaires : Jeudis de 15h à 18h

Tarif : 10 € + carte MJC

Animatrice bénévole : Andrée Schinkel

APPRENDRE EN S'AMUSANT

JEUX DE SOCIETE

Mon tricot n'est pas prêt, mais j'irais bien
faire un Scrabble, ou un trivial poursuit...

Mais il y a plein de nouveaux jeux à
connaître pour partager du bon temps...

Lieu : MJC / Reprise le 10 septembre

Public : Adultes

Horaires : Mardis et Jeudis de 15h à 18h

Tarif : 10 € + carte MJC

Responsable : Danièle Baylac

LES ARTS PLASTIQUES

COURS DE PEINTURE

Avec Marcel

Apprentissage de la peinture, toutes techniques

Lieu : MJC / reprise le 10 septembre

Public : Adultes tous niveaux:

Horaire : Mardis de 15h à 18h

Tarif : 150 €/an + carte MJC

Animateur : Marcel Bedora

ou Avec
Monique

IL FAUT S'EXPRIMER!!!

Lieu : MJC

Animatrice : Monique Agneray

Horaire : Lundis de 14h à 16h

Tarif : 100 € par an

ATELIER «TERRE A TERRE»

Apprentissage de différentes techniques de modelage et estampage

Lieu : MJC / reprise le 23 septembre

Public : Tous publics, tous niveaux (adultes/ enfants à partir de 7 ans)

Horaire : Lundis à partir de 16h jusqu'à 20h30 (sessions de 1h30)

Tarif : 150 €/an + carte MJC (cuissons en sus)

Animatrice : Monique Agneray

Maximum 6 élèves par cours

ATELIER LIBRE DE PEINTURE

Pratique libre de l'art pictural

Lieu : MJC / reprise 18 septembre **Public :**

Tous publics adultes

Horaire : mercredis de 15h à 18h30

Tarif : 20 € + Carte MJC

Coordinatrice : Dany Arnaud

LA PHOTOGRAPHIE

CLUB PHOTO IMAGE DANS L'OEIL (I.D.O)

Section qui a pour but la promotion de la photographie en général.

Nous organisons tout au long de l'année des ateliers (photo, traitement informatique...), des balades, des week-end (brame du cerf...). Dans une ambiance conviviale, apprenez à maîtriser votre matériel (réflex, bridge, de poche) ainsi que les différentes techniques de la prise de vue.

Un samedi sur deux à partir de 9h

Ouvert à tous et tous niveaux.

Se renseigner auprès de la MJC

Tarif: carte MJC



LA DANSE



FLAMENCO TRADITIONNEL

Animatrice bénévole: Conchita La Morena

Lieu : MJC / Reprise le 19 septembre

Public : Adultes et enfants à partir de 12 ans

Horaires :

confirmés: mardis de 17h45 à 20h

Débutants+ de 12 an: Jeudis de 17h45 à 18h45

Adultes à partir de 2 ans de Flamenco:

Jeudi de 18h45 à 20h

Tarif : 70 € par an + carte MJC

BACHATA LATINA

Lieu : MJC / Reprise le 21 septembre

Public : Adultes et adolescents

Horaires :

samedis de 18h à 19h30 toutes les
2 semaines

Tarif : 40 € par an + carte MJC

SOIREE CULTURE ESPAGNOLE

Tous les trimestres, venez danser et partager un moment de convivialité autour de la culture espagnole

entrée gratuite

Rendez-vous le samedi 26 octobre

LE THEATRE



LE PETIT ATELIER [Troupe de Théâtre amateur]

Horaires: lundis de 17h à 20h,

Mardis/mercredis de 18h à 20h

Lieu : MJC et Palais des Congrès

Animatrice bénévole : Michèle Martin

Tarif : 10€+ carte MJC

**le petit atelier participera au Festival
«Culture & vous» en mars 2020**

THÉÂTRE ENFANT/ADOS

Atelier théâtre pour les enfants et adolescents basé sur l'improvisation.

Représentation en fin d'année ou lors de manifestations culturelles

Public: enfants/ados de 8 à 18 ans

Horaires : Mardis de 17h à 18h [5/7 ans]
Mardis de 18h à 19h [8/12 ans]

Date de reprise à définir

Tarif : Carte MJC + 150 €

Animatrice : Françoise Burg [association
«Théâtre de l'Art et Création»]

COURS DE THÉÂTRE ADULTES

Cours de Théâtre

travail : technique - improvisations - créations - étude d'un auteur...

Public: adultes/grands adolescents

Horaires : Mardis de 20h à 21h30

Tarif : Carte MJC + 200 €

Animatrice : Françoise Burg [association
«Théâtre de l'Art et Création»]



LA CULTURE-LES LANGUES

CINÉ CLUB

Lieu : Cinéma Pierre Richard

Un lundi par mois, le Ciné-Club de la MJC vous propose un film d'art et d'essai. Des soirées à thème sont aussi organisées.

La programmation est disponible sur le site : www.mjc-gruissan.com

lundi 23 Septembre 2019

20h30: «Marvin ou la belle éducation»

lundi 28 octobre 2019

18h30: Soirée «Notre planète en danger animée par les jeunes du «Point Jeunes»

lundi 11 Novembre 2019: Soirée «les violences faites aux femmes durant les conflits»

18h «La Miséricorde de la Jungle» 21h30: «Les Filles du soleil»

CAFÉ PHILO

Animé par un collectif de bénévoles, le Café Philo vous invite à converser sur des thèmes divers sans élitisme mais avec la rigueur de l'approche philosophique.

Lieu : MJC

Horaire : Un vendredi par mois à partir de 18h

Tarif : Carte MJC

Reprise le 20 septembre 2019 animé par Monsieur Muller

LES LANGUES ÉTRANGÈRES

COURS D'ANGLAIS

Animés par Martin Hunt, professeur qualifié TEFL. Lieu : MJC / reprise le 10 septembre

Horaires : **Niveau 1 débutants** mardis ou jeudis 18h30

Niveau 2: élémentaire: Avoir des connaissances en anglais: Jeudis 19h45

Niveau 3: Confirmé Mardis 19h45

Tarif : Carte MJC + 140 €

6 élèves maximum

ANGLAIS CONVERSATION

Lieu : MJC / reprise le 9 septembre

Les séances se déroulent exclusivement en anglais. Groupe de bon niveau...

Horaires : Lundis gr 1: 10h gr 2: 11h

Tarif : Carte MJC + 20 €

Animateurs bénévoles: Linda Gordon et Martin Hunt

CONVERSATION EN ESPAGNOL

(30 mn de conversation, 30 mn travail structuré sur des documents)

Lieu : MJC / reprise le 10 septembre

Public : adultes

Horaire : Confirmés Mardis de 10h30 à 11h30

Débutants: mardis de 14h à 16h

Tarif : Carte MJC + 20€

Animateurs bénévoles : Rose Vilas et Christian Billiard



- LA MUSIQUE - LA CULTURE -

GOSPEL'S ELEVEN

Chorale de Gospel

Animée par Esther Martinat, chef de chœur
Reprise le 09/09

LIEU: Salle de musique école élémentaire

[entrée à droite de la Police Municipale]

Public : Ados/Adultes

Horaires: lundis de 20h à 21h30

Tarif: 30 € + carte MJC

Contact: Catherine Ponge 06 73 63 12 11

CHANTER POUR LE PLAISIR

Vous aimez chanter, sous la douche ou ailleurs, venez rejoindre ce groupe convivial d'amoureux de la chanson.

Lieu: MJC, reprise le 10 septembre

Horaires: mardis de 19h à 21h

Tarif: carte MJC + 25€

Responsable: Muriel Pizzala

COURS DE GUITARE

Lieu : MJC

Cours individuel 20 min + cours collectif 30' adultes/ados

Reprise le 18 septembre

3 personnes minimum requises

Pour les ados et adultes qui savent déjà jouer un peu, travail d'un répertoire commun autour de morceaux de styles divers (Pop, Bossa, Jazz...)

Travail de groupe, et initiation à l'improvisation.

Horaire : définis lors de la reunion de rentrée

Tarif : 500 € + carte MJC

Cours individuel adultes et enfants :

reunion le 18 septembre à 14h pour le cours du mercredi

réunion le 19 septembre à 19h pour le cours du jeudi

20 mn/semaine [enfants] 30 mn [adultes]

Pour les enfants à partir de 7 ans , initiation à la guitare et à la musique plus généralement, travail de petits morceaux, initiation au rythme et à l'écriture musicale

Horaire : Mercredis à partir de 13h ou jeudis en fin de journée

Tarif : 340 € par an [enfants], 500€/an[adulte] + carte MJC

Professeur: Clément Peiffer



LA CULTURE NUMERIQUE

INFORMATIQUE

A LA DECOUVERTE DU NUMERIQUE

Animatrice bénévole: Mireille Bacqué
Vous étiez nombreux l'année dernière, nous avons avancé à la vitesse de la 4G.
Cette année on reprend « pas » les mêmes et on découvre en plus l'Univers apple.
Soyez nombreux à venir me rencontrer le jour du forum, nous allons pouvoir faire connaissance et je vais ainsi vous orienter vers le 2.0 ou 2.1 ou 2.2

Nombre est limité à 4 personnes par session.,

2.0 débutants: Mercredi de 11h à 12h

2.1 experts: Jeudi de 17h à 18h

2.2: Apple: jeudi de 11h à 12h

Tarif: carte MJC + 50 € par an

PROMENEUR DU NET



Je réfléchis

La MJC a candidaté au dispositif: «les promeneurs du Net» mis en place par la CAF de l'Aude.

Ce dispositif a pour vocation d'apporter aux jeunes des réponses, une écoute sur les problématiques liées à l'usage du net et des réseaux sociaux.

C'est l'animatrice de l'accueil adolescents qui sera missionnée et formée à cette fonction

GÉNÉALOGIE

À LA RECHERCHE DE NOS ANCÊTRES

Animateur bénévole: Edmond Honorez

Lieu: MJC

Horaires: mardis de 9h30 à 11h30

Tarif: 10€ + carte MJC Reprise le 6 novembre

SOS NUMERIQUE

Avec la généralisation des services publics sur internet, nombre de personnes rencontrent des difficultés pour y accéder.

Nous vous proposons un accueil personnalisé pour vous accompagner, mais aussi vous conseiller et répondre aux questions liées à l'utilisation d'un ordinateur, d'une tablette, ou encore d'un smartphone.

Public : Tout adulte avec son matériel

Horaire : Sur réservation les jeudis de 10h à 12h [Par créneaux de 30 mn]

Animateur bénévole: Jean Marc Fierfolle

Tarif: carte MJC

@pprendre avec Internet

@pprendre avec internet est un atelier fondé sur le partage d'expériences de recherche sur internet dans un but culturel. L'atelier se réunira, dès le mois d'octobre, le vendredi à 18h, une fois au moins tous les 15 jours, sur des sujets choisis par ses membres.

A partir de la confrontation des recherches des uns et des autres, le groupe cherchera à découvrir toutes les richesses d'Internet, s'efforcera de développer un esprit critique et de trouver des méthodes d'analyse et de synthèse de documents et de vérification de sources.

La participation à l'atelier a pour prérequis, la capacité à faire des recherches sur internet.

Responsable, Roselyne Gris Lajus
le vendredi à 18h une fois tous les 15 jours

LA JEUNESSE



MJC



GRUISSAN

DEPUIS 1978

Atelier Langue des Signes Française

Pour les 8/12 ans
Découvrir la langue des signes, une op-
portunité d'ouverture d'esprit et d'amé-
lioration de l'expression en s'amusant.
L'atelier sera réalisé sous forme de jeux
les lundis de 18h30 à 19h30
à la MJC
Animatrice: Françoise Burg

Stage «je m'amuse, je crèe, j'innove»

Du 21 au 24 octobre 2019

Pour les 9/12 ans

Imaginer, concevoir et réaliser des objets roboti-
sés en utilisant Arduino, un outil de program-
mation accessible par tous

Prix du stage 20 €

Animé par Patrick Lajus, Marcel Peyre et
Héliandre Jammes--Grivot



LA JEUNESSE LA JEUNESSE

POINT ACCUEIL JEUNES

Un lieu d'accueil pour les adolescents. à partir de 12 ans. Une animatrice est à leur écoute pour leurs loisirs, mais aussi pour répondre à leurs attentes et leurs interrogations dans des domaines aussi variés que la citoyenneté, la prévention des conduites à risques, la famille ou leur place dans la société.

Lieu : MJC

Public : adolescents de 12 à 18 ans

Horaires :

Pendant les périodes scolaires :

les mercredis, et samedis de 14h à 19h, le vendredi de 17h à 19h

Pendant les vacances scolaires :

du Mardi au Samedi de 14h à 19h

Animatrice : Aurélie Espitalie



SÉJOUR A LA NEIGE



Pratique du ski, découverte du milieu, activités diverses.

Période : vacances d'hiver 2020

Public : pour les jeunes de 8 à 17 ans

Se renseigner auprès de la MJC à compter du mois d'octobre 2019 Lieu: à définir

Le + : Nous acceptons les différentes aides aux vacances (bons CAF, chèques vacances etc.)

Tous nos accueils de mineurs et séjours sont déclarés auprès du Ministère de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations .

Des représentants de l'état inspectent régulièrement le fonctionnement de nos accueils.

A ce titre, nous nous engageons à respecter la réglementation relative aux « Accueils de mineurs ».

**Le projet «d'ici et d'ailleurs»
Un projet 100% gagnant**



Les jeunes de Gruissan fréquentant l'accueil de Jeunes et le Conseil Municipal des Jeunes s'intérogent sur les véritables initiatives prises en faveur de l'environnement sur le littoral méditerranéen . Après un périple à Marseille et en Corse, vous pourrez les rencontrer lors du Ciné-Club du 28 octobre.



LA JEUNESSE

LA JEUNESSE

Facebook: séjours de vacances MJC Gruissan

LES MINI-COLOS

L'été dernier, je suis parti en colo avec la MJC. Emilie et les animatrices nous ont emmenés dans une aventure en pleine nature.

Nous n'étions pas très nombreux, aussi nous avons très vite fait connaissance entre jeunes.

J'ai essayé de nombreux sports comme le VTT descente, le canyoning mais aussi la spéléologie., l'accrobranche, la Via Ferrata ou encore le Canoë.

Quelle aventure lorsque nous avons construit notre cabane pour y dormir dedans, nous faisons nous même nos repas, c'est bizarre, ils étaient meilleurs qu'à la maison...

Et puis, nous avons compris que si nous ne respectons pas la nature, notre futur ne serait pas rigolo. Nous avons fait attention à nos déchets, à l'eau et à tout ce qui nous entoure.

Bon d'accord, un soir on est aussi allé manger une pizza, Que c'était bon..

C'est sur, l'année prochaine, je reviens, peut être même chez les plus grands. d'ailleurs, pourquoi pas au printemps, mais là, ce ne sera pas sous la tente!



de

C'est quand?

- du 6 au 10 avril 2020 (8/12 ans)
- du 7 au 10 juillet (6/9 ans)
- du 13 au 17 juillet (9/12 ans)
- du 20 au 24 juillet (13/17 ans)
- du 27 au 31 juillet (11/14 ans)
- du 3 au 6 août (6/9 ans)
- Du 10 au 14 août (12/17 ans)



Combien ça coûte?

- Entre 200 et 400 € selon les séjours
- La carte MJC (17 € ou 22 €)
- Les aides au temps libre de la CAF et de la MSA, les Chèques Vacances sont acceptés.

Il est possible de régler les séjours en plusieurs chèques.

MANIFESTATIONS-MANIFESTATIONS



7 septembre 2019 de 10h à 17h

FORUM DES ASSOCIATIONS

Retrouvez le stand et les animateurs de la MJC de 10h à 17h au palais des Congrès

15 septembre 2019 à 9h

RASSEMBLEMENT LA BELLE EPOQUE

Véhicules anciens et de caractère
Place Gibert

23 septembre 2019 à 20h30

CINE-CLUB

«Marvin, ou la belle éducation»
Autres dates: 28 oct, 11 nov, 16 déc, 13 janv,
17 fév, 23 mars, 20 avril, 18 mai, 15 juin

20 septembre 2019 à 18h à la MJC

CAFE-PHILO

animé par Michel Tozzi

Du 21 au 24 octobre 2019

STAGE: «Je m'amuse, je crée, j'innove»

Pour les 9/12 ans
Imaginer, concevoir et réaliser des objets robotisés

1ER TRIMESTRE 2020

CULTURE ET VOUS

Festival de spectacle amateur et «Prin-temps des sens» coorganisé par le service culture de la mairie et la MJC
Palais des Congrès

Mars 2020

TOURNOI DU JUDO CLUB GRISSANAIS

Au tennis Couvert

Avril 2020

ASSEMBLEE

GENERALE DE LA MJC

18h /Palais des Congrès

Du 1er au 30 juin 2020

TOTAL FESTUM

Lo Mesclad'Oc de Grissan

Manifestations de promotion de la culture et de la langue occitane

9 Juin 2020

TOURNOI VETERAN DE L'OLYMPIQUE DE MA-TEILLE

23 juin 2020

FEUX DE LA SAINT JEAN

5 Juillet 2020

XXIII^{ÈME} ÉDITION DE LA COURSE

«LA BARBEROUSSE»

Mars 2020 (sous réserve)

IV^{ÈME} ÉDITION DE LA RANDONNEE VTT

«LA BARBEROULE»

Début Juillet 2020

TOURNOI GRISSAN BEACH SOCCER

ACCOMPAGNEMENT

«PASSE TON BAF» «PASSE TON PERMIS

La MJC peut accompagner les jeunes dans cette démarche mise en place par la ville en les aidant à formuler leur projet et à trouver une association d'accueil

Contact: Aurélie 06 65 05 61 24



NOS PARTENAIRES

La Maison des Jeunes et de la Culture ne peut fonctionner que grâce à l'apport de ses partenaires institutionnels ou privés.

- La ville de Gruissan fournit subventions, locaux, fluides ainsi qu'un soutien logistique à l'organisation des manifestations
- La Caisse d'Allocations Familiales de l'Aude soutient financièrement le «point accueil Jeunes», les «séjours vacances» dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse de la Ville de Gruissan ainsi que pour les projets « 100% gagnants »
- Le Conseil Départemental de l'Aude aide au financement du Ciné-Club, de la Barberousse de projets de jeunes et du Gruissan Beach Soccer
- La Fédération des MJC de l'Aude

soutient la MJC dans la construction de nombreux projets

- L'office du tourisme apporte son soutien logistique lors des manifestations, met à disposition des salles d'activités au Palais des Congrès et soutient financièrement la section VTT
- Le Ministère de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations cofinance le poste du directeur et aide les sections sportives dans le cadre du CNDS
- La Région Occitanie aide le projet Total Festum et les clubs sportifs



De nombreux partenaires privés tel que le Casino de Gruissan ou des commerçants locaux aident les sections de la MJC pour leur fonctionnement ou leurs projets. Par ces aides, ils jouent un rôle important dans la vie sociale de Gruissan



MAISON DES JEUNES
ET DE LA CULTURE

MONTEE DU PECH
11430 GRUISSAN

Tél: 04 68 49 61 87

Mail: mjc.gruissan@free.fr

<http://www.mjc-gruissan.com>

Facebook: MJC Gruissan

Siret: 3813308360036



WWW.MJC-GRUISSAN.COM

