

Les  
rendez-vous

de la MJC

Septembre - Décembre 2013  
10



ÉVÈNEMENTS  
STAGES  
SORTIES

Léznigan-Corbières

# é v è n e m e n t s

## LA MJC ACCUEILLE ET ORGANISE...

**SAM 14/09** Journée Portes Ouvertes de la MJC  
de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30, entrée libre, MJC & jardin public  
Stands d'informations, animations, démonstrations, scène ouverte, ...  
(cf détail ci-contre).

**VEN 18/10** ANIMATION Ludothèque

de 17h à 21h, à la MJC, entrée libre  
Par l'association Ludule (cf détail ci-contre).

**VEN 25/10** La MJC fête le Vin Primeur

à partir de 19h, à la MJC ; 10 € l'inscription pour l'apéritif d'înatoire  
et les spectacles. L'entrée seule aux spectacles est gratuite  
(réservations conseillées).  
Poésie-lecture, apéritif d'înatoire, concert-cabaret, régalaons-nous  
autour du vin (cf détail ci-contre).

**DIM 10/11** Foire aux jouets et aux jeux

de 9h à 18h, au Palais des Fêtes, entrée libre  
La MJC organise sa traditionnelle brocante aux jouets, jeux, livres,  
vélos, ... réservation des emplacements à la MJC.

**VEN 15/11** ANIMATION Ludothèque

de 17h à 21h, à la MJC, entrée libre  
Par l'association Ludule (cf détail ci-contre).

**MER > SAM 04 > 07/12** TÉLÉTHON 2013

programme complet à retirer à la MJC et téléchargeable sur le site  
internet  
La MJC et les clubs d'activités participent au téléthon.  
De nombreuses animations seront proposées sur le marché, en  
centre-ville, à la MJC et au Palais des Fêtes.

**VEN 20/12** ANIMATION LUDOTHÈQUE

de 17h à 21h, à la MJC, entrée libre  
Par l'association Ludule (cf détail ci-contre).

## ! ATTENTION !!!

Cette programmation peut évoluer, n'oubliez pas  
de vérifier les informations relatives à l'évènement  
de votre choix quelques jours avant sa date en  
appelant l'accueil de la MJC ou en consultant le  
site internet [www.mjc-lezignan-corbieres.com](http://www.mjc-lezignan-corbieres.com).

## NOS TROUPES se produisent

### LA COMPAGNIE DU TILLEUL

**01&02/11** Lézignan-Corbrières  
20h45 « Tailleur pour dames »  
au Palais des Fêtes, 7 € adh. / 10 € non-adh.  
Pièce de Georges Feydeau (cf détail ci-contre).





## Journée Portes Ouvertes de la MJC

*Avec tous les clubs d'activité de la MJC*

## ÉVÈNEMENT MJC



Comme tous les ans, la MJC organise une journée portes ouvertes afin de présenter les activités de la saison à venir. Les responsables des clubs vous attendront pour vous informer et prendre les pré-inscriptions, vous permettant ainsi de sélectionner pour vous ou votre enfant une activité qui vous apportera un maximum de plaisir tout au long de l'année. Vous pourrez également assister à des démonstrations et animations diverses et variées, et consulter les dépliants de la MJC pour vous renseigner sur les évènements, stages et sorties à venir.

## Ludothèque

*Avec Ludule*

Le jeu est un besoin naturel, un espace de liberté pour chacun, une pause dans la réalité quotidienne et une bonne raison de se rencontrer autour d'un moment convivial ! C'est une activité qui procure du plaisir et les multiples situations que vit le joueur peuvent être bénéfiques : découverte et enrichissement culturel, rencontre, confiance en soi, autonomie...

Nos espaces de jeux sont construits selon le cadre ludique. Ce principe d'aménagement gère la circulation dans les espaces, invite chacun à jouer dans le plaisir. Notre fond de jeux est composé de jeux symboliques, d'assemblage, traditionnels ou d'auteurs, ... faisant appel au hasard, à la coopération, à la réflexion, à l'adresse, au bluff.

## ANIMATION



## La MJC fête le Vin Primeur

*Réservations conseillées*

## REPAS / SPECTACLE

**19h** >> L'amour des mots, « Ôde à la Vigne et du Vin » avec Cépages d'Encre.

**20h** >> Apéritif dînatoire.

**21h** >> Concert-cabaret « Brassens à la carte ! » avec Chansons en Vrac. Guy VIGOUROUX armé de sa guitare, chante et raconte Brassens. En première partie, le choix des chansons tentera de modifier l'image de misogynie qui colle à la peau du poète sétois... Puis « Chansons à la carte » choisies par le public dans une liste de 177 titres viendra compléter le tableau. Entre propos, anecdotes, rappels historiques... vous pensiez tout connaître sur Brassens ?

À la sortie, vous constaterez que vous êtes bien loin du compte.

## "Tailleur pour dames" de Feydau

*Par la Compagnie du Tilleul*

## THÉÂTRE

Mise en scène par Roger FABRY.

L'une des pièces de Feydeau les mieux construites. Tous les fondamentaux du maître du rire sont présents : tourbillon de mensonges, séductions, dissimulations, pirouettes de situation où finissent par se rencontrer ceux qui faisaient tout pour s'éviter.

**Distribution :**

Grégory BLANCO / Evelyne COUNIL / Roger FABRY /  
Monique MARCELLIN / Yves NIETO / Véronique PRADIES /  
Véronique SANTIAGO / Françoise SIMON / Max VALETTE



# Stages

La MJC de Lézignan-Corbières propose des stages thématiques tous les mois pour découvrir des pratiques inédites...

Ces stages sont encadrés par des professionnels reconnus. Le paiement doit être effectué à la réservation au secrétariat de la MJC (encaissé après le stage). Pour les non-adhérents, la majoration de 10 € par stage correspond à l'assurance.

**N** = nouveau

## CALENDRIER

### Initiation et conseils (dessin - peinture)

**Samedi 12 OCTOBRE**

(Initiation au portrait)

> 10h/12h30 dessin et/ou 13h30/16h  
peinture

### Découverte de Windows 8 **N**

**Samedi 12 OCTOBRE**

> 14h/16h30

### Peindre à la manière de Van Gogh **N**

**Mardi 29 et Mercredi 30 et Jeudi 31  
OCTOBRE**

> 10h/13h

### Comment acheter en ligne, en toute sérénité ?

**Samedi 16 NOVEMBRE**

> 14h/16h30

### Création en porcelaine froide

**Samedi 16 NOVEMBRE**

> 14h/18h

### Peinture sur soie, spécial "Velours et soie" **N**

**Samedi 23 et Dimanche 24  
NOVEMBRE**

> 9h/12h et 14h/17h le samedi  
> 9h30/12h le dimanche

### Décors de fêtes

**Samedi 30 NOVEMBRE**

> 9h30/12h et 14h/17h30

### Réalisez vos cartes de vœux et transmettez à vos proches

**Samedi 14 DÉCEMBRE**

> 14h/16h30

### Fabrication de meubles en carton

**Samedi 14 et Dimanche 15  
DÉCEMBRE**

> 10h/13h et 14h/17h

## INITIATION ET CONSEILS (DESSIN-PEINTURE)

Réaliser un portrait... certains pensent que l'habileté technique du dessin dépend d'un don inné alors qu'il n'y a rien de magique dans ces apprentissages. Les arts plastiques s'adressent à tous. Venez découvrir vos talents cachés, osez mettre le doigt dans l'engrenage artistique !

*Ados, adultes et seniors*

Journée >> 25 € adh. / 35 € non-adh.

Demi-journée >> 15 € adh. / 25 € non-adh.



## DÉCOUVERTE DE WINDOWS 8

Découverte du nouvel environnement et une autre approche des applications.  
**Pré-requis** : Avoir une expérience de l'environnement Windows.

*Adultes et seniors*

8 € adh. / 18 € non-adh.



## PEINDRE À LA MANIÈRE DE VAN GOGH

Comprendre les visions et les techniques d'un peintre pour se les approprier et découvrir de nouvelles manières de créer. Penser à prendre ses acryliques, couteaux et pinceaux.

*Ados, adultes et seniors*

Les 3 journées >> 40 € adh. / 60-€ non-adh.





## DÉCORS DE FÊTES

Confection de petites boîtes décorées pour des présents de table très personnels, ou pour vos décors de Fête. Fabrication de lampions. Avec des papiers, des rubans, des boutons, de la feutrine, des perles etc...

*Ados, adultes et seniors*  
25 € adh. / 35 € non-adh.

## RÉALISEZ VOS CARTES DE VOEUX ET TRANSMETTEZ À VOS PROCHES

Choix de sites « Cybercartes », de types de cartes, rédaction et envois programmés. Création avec un logiciel spécifique (PAO). **Pré-requis** : Connaissances de base de l'ordinateur et de l'internet. Disposer d'une adresse électronique et/ou une liste de contacts mails.

*Adultes et seniors*  
8 € adh. / 18 € non-adh.

## COMMENT ACHETER EN LIGNE, EN TOUTE SÉRÉNITÉ ?

Notions et rappels de la sécurité (mises à jour éventuelles), choix des sites et principes de vente en ligne, modes de paiement sécurisés.

**Pré-requis** : Connaissances de base de l'ordinateur et d'internet. Disposer d'une adresse électronique.

*Adultes et seniors*  
8 € adh. / 18 € non-adh.

## CRÉATION EN PORCELAINE FROIDE

C'est un matériau sain et simple qui permet un large éventail de créations : bijoux, boutons, poignées, décoration... au cours du stage, vous apprendrez à créer le matériau, puis quelques techniques pour le modeler (fleurs,...) et le colorer.

*Enfants, ados, adultes et seniors*  
25 € adh. / 35 € non-adh.

## PEINTURE SUR SOIE, SPÉCIAL "VELOURS ET SOIE"

Préparez les fêtes de fin d'année, en travaillant sur un support riche et chatoyant : réalisation d'une écharpe en velours dévoré, à l'aide de couleurs "réactives", en peinture directe.

Découverte du dévorant sur panne de velours, mise en couleur et fixage sur place. Laissez-vous séduire par le jeu infini des couleurs sur ce noble support, la peinture sur soie vous procurera des sensations uniques !

*Ados à partir de 15 ans, adultes et seniors*  
50 € adh. / 60 € non-adh. (matériel fourni par la MJC)

## FABRICATION DE MEUBLES EN CARTON

Le carton est un matériau de récupération incroyable qui permet de fabriquer des pièces originales. Une fois finies, elles seront aussi résistantes que légères. Vous n'avez rien à emmener et vous repartez avec votre meuble.

*Ados, adultes et seniors*  
50 € adh. / 60 € non-adh.



# Sorties

## DÉCOUVERTE du PATRIMOINE

### Dimanche 15 Septembre :

Narbonne pour les journées européennes du Patrimoine (musées et sites archéologiques).

### Samedi 16 Novembre :

Mazamet, Musée du Catharisme, Maison du bois et du jouet, et, parcours au fil de la laine.

### Samedi 5 et

### Dimanche 6 Octobre :

Marseille, capitale européenne de la Culture 2013 (OUVERT AUX NON-ADHÉRENTS).

### Dimanche 1er Décembre :

Château féodal de Fitou et Mémorial de Rivesaltes.



## RANDO MONTAGNE

### 15 Septembre : Roc Nitable et les gorges de Termes

Départ à 7h. Dénivelé - 700m ; temps de marche - 5h.

### 22 Septembre : S' Barthélémy (Ariège)

Départ à 6h45. Dénivelé - 1000m ; temps de marche - 7h.

### 6 Octobre : Gorges de la Colombière Caroux (Hérault)

Départ à 7h. Dénivelé - 700m ; temps de marche - 5h30.

### 27 Octobre : Pic de Ginèvre

Départ à 6h45. Dénivelé - 800m ; temps de marche - 6h.

### 9, 10 et 11 Novembre : Camprodon (Espagne)

Séjour dans la province de Gérone, programme à définir. Inscription avant le 31 Juillet 2013.

### 24 Novembre : Crêtes de Serralongue (P.O.)

Départ à 6h45. Dénivelé - 1000m ; temps de marche - 7h.

### 1<sup>er</sup> Décembre : Pic S' Loup (Hérault)

Départ à 7h30. Parcours sportif.

Dénivelé - 560m ; temps de marche - 4h.



### 15 Décembre : Les Soulanes Château de Citou (Montagne Noire)

Départ à 9h.

Dénivelé - 740m ; temps de marche - 5h.





## Septembre



# RANDONNÉE PÉDESTRE

Date	Départ MJC	Destination	Tps /km	Dénivelé
Dimanche 8	8h	Escueillens - Rando Razès	3 niveaux	
Samedi 14	10h-17h	PORTES OUVERTES DE LA MJC		
Dimanche 15	9h	Rennes les Bains - Pech Cardou	10km	580m
Mardi 17	13h30	Siran - Centeilles - Route des moutons	9km	280m
	14h	Lézignan - Éoliennes	8km	80m
Vendredi 20	14h	Rando Santé - Sérème Lézignan	6km	non
Dimanche 22	8h	Camurac - Tour du Boum	15km	420m
Mardi 24	13h30	Barbaira - Miramont	9km	200m
	14h	S' Jean de Minervoys - N. D. du Trou	7km	100m
Vendredi 27	14h	Rando Santé - Canet - Éoliennes	6km	non
Dimanche 29	8h	Villeneuve Minervoys Virade Espoir (repas sur inscription)	3 niveaux	

## Octobre



Mardi 1 <sup>er</sup>	9h	Lanet - Salza - Lanet	8km	350m
	14h	Port la Nouvelle - Île S <sup>c</sup> Lucie	8km	80m
Vendredi 4	14h	Rando Santé - Marsaillette	6km	non
Dimanche 6	7h45	Villasavary - (repas sur inscription)	3 niveaux	
Mardi 8	13h30	Cesserac - S' Salvy	11km	150m
	14h	Lagrasse - Les Auzines	8km	100m
Vendredi 11	14h	Rando Santé - Argeliers	6km	non
Dimanche 13	9h	Verzeille	13km	350m
Mardi 15	13h30	Villesèque des Corbières	9km	230m
	14h	Cruscades - Étang des Colombes	8km	50m
Vendredi 18	14h	Rando Santé - Lézignan Mur à abeilles	6km	non
Dimanche 20	8h30	S' Benoît - Col du Tuquet	16km	320m
Mardi 22	13h30	Armissan - Sentier du Rainart	8km	260m
	14h	Fabrezan - Villeroige La Crémade	8km	100m
Vendredi 25	14h	Rando Santé - Capendu - Pas de la Mort	6km	non
Dimanche 27	8h	Puivert - Lescale	12km	450m
Mardi 29	13h30	Alairac - La Perdrix	10km	200m
	14h	Rustiques	8km	100m

## Novembre



Vendredi 1 <sup>er</sup>	8h30	Durban - Récaoufa	16km	300m
Mardi 5	9h	Palairac	11km	220m
	14h	Ormaisons	8km	180m
Vendredi 8	14h	Rando Santé - Paraza	6km	non
Dimanche 10	8h30	Miraval - Cabardès	11km	700m
Mardi 12	13h30	St Laurent de la Cabrerisse	9km	150m
	14h	Gruissan - Tour de l'Étang	6km	non
Vendredi 15	14h	Rando Santé - Lézignan Sérème	6km	non
Dimanche 17	8h30	Magrie - Pic de Brau	11km	450m
Mardi 19	13h30	Narbonne Campana	11km	200m
	14h	Fabrezan	8km	100m
Vendredi 22	14h	Rando Santé - S' Nazaire	6km	non
Dimanche 24	9h	Cabrespine - Pas de l'Aube	12km	350m
Mardi 26	13h30	Cascastel	9km	145m
	14h	Moux - Gourgounjou	8km	100m
Vendredi 29	14h	Rando Santé - Cruscades	6km	non

## Décembre



Mardi 3	8h30	Talairan - Sentier Facteur	16km	
	14h	Hauts de Narbonne	8km	100m
Vendredi 6	14h	Rando Santé - Bages	6km	non
Dimanche 8	8h30	Tourette - Cabardès	11km	400m
Mardi 10	13h30	Roubia - Tourril	9km	100m
	14h	Castelnau - N. D. Colombier	8km	50m
Vendredi 13	14h	Rando Santé - Pinède Lézignan	6km	non
Vendredi 13	20h	Repas - Fête de Noël		
Dimanche 15	8h30	Sigean	14km	150m
Mardi 17	13h30	Moussan	9km	50m
	14h	Narbonne - Rando Urbaine	7km	
Vendredi 20	14h	Rando Santé - S <sup>c</sup> Valière	6km	non



## Activité proposée par Lézig'zagueurs

Depuis 2002, le Club Randonnée Pédestre de la MJC "Lézig'zagueurs" est affilié à la FFRandonnée, il offre toute l'année une activité sportive de plein air et de découverte avec des randonnées de différents niveaux. Il propose également de la marche nordique tous les jeudis, départ de la MJC à 8h45 pour 2h de parcours.



Retrouvez tous les renseignements sur la MJC, les infos, les animations, l'histoire, le fonctionnement, etc... sur

[www.mjc-lezignan-corbieres.com](http://www.mjc-lezignan-corbieres.com)



**MJC Lézignan-Corbières**  
**Maison des Jeunes et de la Culture**  
**Centre International de Séjour**  
25, rue Marat - B.P. 26  
11200 LÉZIGNAN-CORBIÈRES  
Tél. 04 68 27 03 34  
Fax : 04 68 27 85 01  
Mail : [mjc.lezignan.corbieres@wanadoo.fr](mailto:mjc.lezignan.corbieres@wanadoo.fr)

Fondée en 1946, affiliée à la Fédération Régionale des MJC du Languedoc-Roussillon et à la Confédération des MJC de France. Agréée par le Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et de la Vie Associative.

