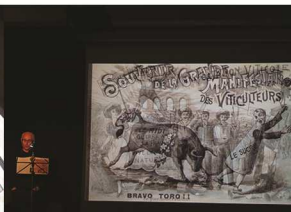


Les rendez-vous

de la MJC

Janvier - Avril 2015

14



ÉVÈNEMENTS
STAGES
SORTIES



Lé z i g n a n - C o r b i è r e s

é v è n e m e n t s

LA MJC ACCUEILLE ET ORGANISE ...

10/01 LES VOEUX de la MJC

SAM à 18h45, entrée libre, à la MJC
Buffet dînatoire et théâtre (cf détail ci-contre).

01>31/01 EXPOSITION « À la découverte du Canal du Midi »

horaires d'ouverture de la MJC, entrée libre, atrium de la MJC
Exposition de 24 panneaux proposée dans le cadre de la thématique 2014/2015 « Les Chemins de l'Eau » par Philippe CALAS.

16/01 CONFÉRENCE « Canal du Midi, l'alimentation en eau »

VEN à 18h30, à la MJC, entrée libre
Conférence proposée dans le cadre de la thématique 2014/2015 « Les Chemins de l'Eau » par Philippe CALAS. La conférence était prévue le 28 Novembre 2014 et a été reportée en raison des conditions climatiques.

16/01 20/02 20/03 17/04 ANIMATION Ludothèque

VEN de 19h à 23h, entrée libre, repas partagé sur place, à la MJC
Par l'association Ludule, des jeux de société en famille, seul ou à plusieurs, à tester !

28/02 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de la MJC

SAM à partir de 16h, dans la nouvelle salle de danse de la MJC ;
entrée libre pour l'A.G. ; participation 8 € adh. / 10 € non-adh. / 5 € enfant pour le repas suivi du spectacle (réservation conseillée)
Assemblée Générale, puis repas et spectacle (cf détail ci-contre).

28/03 SPECTACLE Octopus Quatuor Vocal

SAM à 19h repas, à 21h spectacle, au Palais des Fêtes, entrée 10 €
spectacle seul, 20 € spectacle + repas (réservation conseillée)
Proposé dans le cadre du WE "Corbières en Chœur", spectacle original d'un groupe vocal talentueux (cf détail ci-contre).

29/03 CONCERT Aubade de chorale

DIM à 16h30, au Palais des Fêtes, entrée libre
Les nombreux choristes présents ayant participé au stage "Corbières en Chœur" présenteront le travail appris par une aubade ouverte au public, sous la direction des chefs de chœur de "Chanson Contemporaine".

11/04 SPECTACLE La Voix d'Or des Corbières

SAM à 20h30, au Palais des Fêtes, entrée 5 € adh. / 8 € non-adh.
Finale du concours de chant organisé par la MJC (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.

NOS CLUBS se produisent

LES AIRS DE RIEN

01/02 Foyer de Talairan

17h Concert de la chorale

concert gratuit

Concert de la chorale de la MJC "Les Airs de Rien", dans le cadre de la fête de l'association de la Halte, garderie de Talairan (loto, animations, concert, ...).

06/03 Foyer de Pépieux

20h30 Concert de la chorale

concert gratuit

Concert de la chorale de la MJC "Les Airs de Rien" lors d'une soirée spectacle, à l'invitation du Club des Séniors de Pépieux.

À VENIR ...

13/06 LÉZ'ARTS EN FÊTE

SAM de 14h à 23h, entrée libre, MJC et Jardin Public
Grande fête de fin d'année des clubs artistiques de la MJC. Spectacles, concerts, ateliers gratuits, démonstrations, expositions, jeux ...





LES VOEUX de la MJC

ÉVÈNEMENT MJC

- à 18h45 > Les Voeux
- à 19h30 > Buffet d'înatoire
- à 20h30 > Théâtre de boulevard

La Compagnie du Hérisson présentera son spectacle « BURLINGUE », une comédie de Gérard LEVOYER : Deux femmes, un bureau, une gomme, une séquestration, du sexe et du rire ...

Passionnément liées, amoureuxment dangereuses, ces wonder-women de la fonction publique vous attendent de gomme ferme ! Une comédie sexuellement transmissible !

Assemblée Générale de la MJC

ÉVÈNEMENT MJC

à 16h > Assemblée Générale

L'A.G. est le moment le plus important dans la vie de notre association. Le bilan de la saison 2013/2014 et les perspectives pour l'avenir seront présentés et validés par les adhérents. Nous en profiterons pour ouvrir officiellement la nouvelle salle de danse.

à la fin de l'A.G. > repas suivi d'un spectacle

Après le repas, la soirée sera animée par un spectacle du Duo Epsilon (variétés, années 80 ...), groupe du professeur du club de Chant de la MJC, Roger CATHALA.



Octopus Quatuor Vocal

SPECTACLE

Spectacle dans le cadre du WE "Corbières en Chœur"

Passionnés de chansons, ces 4 jeunes chanteurs baignent dans la musique depuis leur plus jeune âge, ont en commun de solides expériences scéniques et ont participé à des événements prestigieux comme le festival Les Nuits de Champagne, où ils ont chanté devant ou avec des artistes tels Francis CABREL, Alain SOUCHON, Bénabar, Maurane, Michel JONASZ ou Eddy MITCHELL.

Réunis dans Octopus Quatuor Vocal, ils proposent au public un voyage inédit au coeur de la chanson française grâce au spectacle "Que reste-t-il de nos chansons", véritable hommage aux grands auteurs-compositeurs où sont revisités, à 4 voix, les succès ou chansons plus anonymes de ces derniers ...

La Voix d'Or des Corbières

SPECTACLE

Concours de chant organisé par le club Chant et l'Espace Jeunes de la MJC
Sélections le samedi 14 Mars à la MJC, de 13h30 à 20h sur inscription

À l'initiative du club Chant et de l'Espace Jeunes, un jury composé de professionnels sélectionne les candidats parmi 80 participants au concours de chant La Voix d'Or des Corbières. Les meilleurs vont se produire devant un jury qui récompensera cinq catégories (les juniors de moins de 15 ans, les jeunes adultes de 16 à 19 ans, les adultes de 20 ans et plus, les auteurs compositeurs interprètes et les duos).



CALENDRIER

Initiation et conseils (dessin-peinture)

Samedi 31 JANVIER

(l'expérimentation)

> 10h/13h

Samedi 14 MARS (le portrait)

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

N Human Beatbox

Samedi 7 FÉVRIER (enfants 8-12 ans)

> 14h/15h15

Samedi 7 FÉVRIER (ados-adultes)

> 15h30/17h

Peindre à la manière de ...

Lundi 9 et Mardi 10 et Jeudi 12

FÉVRIER (à la manière des impressionnistes)

> 10h/13h

Mardi 14 et Mercredi 15 et Jeudi 16

AVRIL (à la manière des cubistes)

> 10h/13h

N Plaques de maison personnalisées (poterie)

Mardi 27 FÉVRIER et Mardi 3 MARS

> 14h/17h

N Pots de jardin et leurs habitants (poterie)

Samedi 7 MARS

> 9h30/17h

Écrire Lire

Samedi 14 MARS

> 14h/16h30

N Bijoux de printemps (poterie)

Jeudi 19 et Jeudi 26 MARS

> 9h/12h30

N Tournage céramique sans tourner autour du pot (poterie)

Du Lundi 13 au Vendredi 17 AVRIL

> 9h/12h et 13h30/17h30

N Hip-Hop debout (Popping, locking, house ...)

Samedi 18 AVRIL

> 14h/16h30

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

INITIATION ET CONSEILS (DESSIN-PEINTURE)

Pas de don inné pour les arts plastiques, ils s'adressent à tous.

Expérimentation : nous partirons avec des techniques mixtes pour créer des accidents, des hasards puis collages, grattages, mélanges insolites ...

Portrait : les proportions, différentes parties du visage, les ombres et les lumières, les couleurs, les expressions ...

Pour tous

25 € adh. / 35 € non-adh.



HUMAN BEATBOX

Imitation vocale d'une boîte à rythmes, de scratches et de nombreux autres instruments (principalement de percussions). La culture Hip Hop, au travers du rap, s'est emparée de cette technique vocale pour en faire un élément musical essentiel à cette culture.

Enfants, ados et adultes

(voir en fonction des séances ci-contre)

5 € adh. / 15 € non-adh.



PEINDRE À LA MANIÈRE DE ...

Sans copier, comprendre les innovations et découvertes de ces différents peintres ... Ambiances, couleurs et rapports. Peindre les ambiances et les lumières.

Pour tous (débutants acceptés)

Les 3 journées >> 40 € adh. / 50 € non-adh.





BIJOUX DE PRINTEMPS (POTERIE)

Tentées par un peu de coquetterie ?
Créez vos propres parures ou pendentifs, une terre légère et des émaux acidulés s'uniront pour réaliser ces bijoux "pas comme les autres" ... cela vous va déjà à ravir !

*Pour tous à partir de 10 ans, possible en famille
40 € adh. / 50 € non-adh. (+ 10 € adh. / + 20 € non-adh. pour l'enfant/ado accompagnant le parent)*

TOURNAGE CÉRAMIQUE SANS TOURNER AUTOUR DU POT (POTERIE)

Tournage de poteries utilitaires.
Progression technique sur plusieurs formes, ansage et tournassage sur 5 jours. Préparez l'échauffement des poignets, ça va tourner !

*Adultes tous niveaux
Les 5 journées >> 190 € adh. / 210 € non-adh.*

HIP-HOP DEBOUT (POPPING, LOCKING, HOUSE ...)

Parce que la danse hip-hop ne se limite pas qu'au sol, venez découvrir l'univers de la danse hip-hop debout avec Francky CORCOY, danseur chorégraphe de la Compagnie Influences, qui travaille aussi avec des artistes connus internationalement dans le hip-hop.

*Ados à partir de 11 ans et adultes, tous niveaux
15 € adh. / 25 € non-adh.*

PLAQUES DE MAISON PERSONNALISÉES (POTERIE)

Graver dans l'argile, modeler, décorer vos plaques de maison. N°, nom de rue, désignation de votre nid douillet, une façon originale de personnaliser sa façade.

*Pour tous, possible en famille
40 € adh. / 50 € non-adh. (+ 10 € adh. / + 20 € non-adh. pour l'enfant/ado accompagnant le parent)*

POTS DE JARDIN ET LEURS HABITANTS (POTERIE)

Habiller avec classe, humour et originalité vos plantes et autres cactées ! Une technique de montage céramique accessible à tous, pour la fabrication de pots uniques. Mais qui sont donc ces habitants ?

*Pour tous, possible en famille
40 € adh. / 50 € non-adh. (+ 10 € adh. / + 20 € non-adh. pour l'enfant/ado accompagnant le parent)*



ÉCRIRE LIRE

Écrire, lire la poésie ... On peut avoir envie d'écrire, de lire dans différentes occasions, pour un public divers ; ça se prépare, ça se travaille. Écrire puis lire à voix haute c'est aussi un jeu, avec l'autre, une rencontre, un échange ! Dans le cadre de ce Printemps des Poètes, jouons avec le temps dans la thématique de l'année : "L'insurrection poétique".

*Ados à partir de 16 ans, adultes et séniors
8 € adh. / 18 € non-adh.*

s o r t i e s

DÉCOUVERTE du PATRIMOINE

Dimanche 11 Janvier :

Visites guidées par l'Office du tourisme de Narbonne du Musée d'archéologie et du Musée d'Art et d'Histoire.

Dimanche 8 Février :

Fête du Mimosa à Roquebrun : visite du Jardin méditerranéen, défilé de chars, animations ... en passant, Saint-Chinian et Cessero sur Orb.

Samedi 7 Mars :

Visite des Caves Noilly Prat à Marseillan, et visites guidées des Musées des Dinosaures et de l'Evolution, à Mèze.

Dimanche 12 Avril :

Visite du site des Orgues à Ile-sur-Têt, visites guidées du village de Castelnaud et du Prieuré de Serrabone.



SKI-CLUB



Formiguères :

Dimanche 11 Janvier
Dimanche 25 Janvier
Dimanche 8 Février
Dimanche 22 Février
Dimanche 8 Mars

RANDO MONTAGNE

4 Janvier : *Roquefort les Cascades (Lavelanet/Ariège)*

Départ à 7h. Dénivelé - 500m/17km. Temps de marche - 6h.

18 Janvier : *Banyuls - Cerdère*

Sentier de Benjamin Walter ; retour en train. Départ à 7h. Dénivelé - 900m ; temps de marche - 6h.

1^{er} Février : *Saint Martin de Gardes*

Départ à 7h. Dénivelé - 900m ; temps de marche - 7h.

15 Février : *Serre de Majous*

Départ à 7h30. Dénivelé - 850m ; temps de marche - 6h.

1^{er} Mars : *Gorges du Verdoble / Château de Peyrepertuse*

Départ à 7h. Dénivelé - 750m ; temps de marche - 5h30.

7 et 8 Mars : *Pic de Fourcat (randonnées raquettes)*

Départ à 8h le samedi. Dénivelés - 500m le samedi et 600m le dimanche. Refuge de Chioula. Petite rando nocturne (amener frontale). Inscription avant le 7 Février 2015.

15 Mars : *Vallée du Souzou - Les Causses*

Départ à 7h. Dénivelé - 800m ; temps de marche - 5h30.

29 Mars : *Château de Valmy - Les Albères*

Départ à 7h30.

Dénivelé - 850m ; temps de marche - 6h.



11 et 12 Avril : *Autour de Bejet (Garoxa)*

Départ à 8h le samedi. Dénivelés - 500m et 1000m ; temps de marche - 4h et 6h30. 1/2 pension 60 €. Inscription avant le 7 Mars 2015.

26 Avril : *Pas de l'Escalette (sportif)*

Départ à 7h30. Rando au-dessus de Lodève. Dénivelé - 500m ; temps de marche - 5h.



Janvier

RANDONNÉE PÉDESTRE

Février



Mars



Avril



Date	Départ MJC	Destination	Tps /km	Dénivelé
Mardi 6	9h	Lézignan - Fabrezan + Galette	14km	150m
	13h30	Fabrezan + Galette des Rois	8km	150m
	14h	Fabrezan + Galette des Rois	6km	50m
Vendredi 9	14h	Rando Santé - Paraza+ Galette	6km	non
Dimanche 11	8h30	Cassagnoles	14km	400m
Mardi 13	13h30	Escales - Mur à Abeilles	10km	200m
	14h	Fabrezan	8km	100m
Vendredi 16	14h	Rando Santé - Luc sur Orbieu	6km	non
Dimanche 18	9h	Verzeille	13km	350m
Mardi 20	13h30	Fontcouverte	10km	100m
Vendredi 23	14h	Néviau - Eoliennes	8km	80m
	14h	Rando Santé - Canet d'Aude	6km	non
Dimanche 25	8h30	Serres - Terres Rouges	12km	350m
Mardi 27	13h30	Bize - Le Pech	9km	150m
	14h	Gruissan - Tour de l'Etang	7km	non
Vendredi 30	14h	Rando Santé - Lézignan S' Jean	6km	non
Mardi 3	8h30	Massac - Dernacueillette	14km	400m
	14h	Fontcouverte	8km	100m
Vendredi 6	14h	Rando Santé - Argens - La Guirauda	6km	non
Samedi 7	journée	AG du Comité Rando - Boutenac		
Dimanche 8	8h30	Berliou	14km	400m
Mardi 10	13h30	Talairan - Gourg Goutonnier	8km	150m
	14h	Olonzac - Bassanel	7km	80m
Vendredi 13	14h	Rando Santé - Capendu Mate-Marine	6km	non
Dimanche 15	9h	Donazac	16km	530m
Mardi 17	13h30	Barbaira - Les Marmagnes	9km	250m
Vendredi 20	14h	Lagrasse - Pied de Charlemagne	8km	120m
	14h	Rando Santé - Conques - Les Capitelles	6km	non
Dimanche 22	8h30	Ferrals - Boutenac	20km	
Mardi 24	13h30	Roquefort - Cambouisset	9km	150m
	14h	Roubia - Mur à Abeilles	8km	50m
Vendredi 27	14h	Rando Santé - Sérane - Argens	6km	non
Mardi 3	9h	Thézan - Boutenac - S' Siméon	14km	300m
	14h	Monserret - Les Clauses	8km	150m
Vendredi 6	14h	Rando Santé - Cuxac d'Aude	6km	non
Dimanche 8	8h30	Albas - sentier du géologue	13km	350m
Mardi 10	13h30	Castans les 3 Ruisseaux	8km	280m
	14h	Béziers - Ecluses Fonsérane	7km	80m
Vendredi 13	14h	Rando Santé - Ormaisons Tourenc	6km	non
Dimanche 15	8h30	Trassanel	16km	740m
Mardi 17	13h30	Minerve - Les Dolmens	10km	250m
	14h	Gruissan - La Capoulade	8km	80m
Vendredi 20	14h	Rando Santé - Raissac	6km	non
Dimanche 22	8h30	Albières	14km	400m
Mardi 24	13h30	Termes	9km	300m
	14h	S' Couat	8km	80m
Vendredi 27	14h	Rando Santé - Marcorignan - Cheval 3 ^{ème} âge	6km	non
Dimanche 29	9h	Miraval - Roc du Bougre	11km	600m
Mardi 31	13h30	Moux - Alaric	9km	350m
	14h	Roullens	8km	100m
Vendredi 3	14h	Rando Santé - Roubia - Les Condomines	6km	non
Lundi 6	8h30	S' Hilaire	22km	400m
Mardi 7	8h30	Padern - panoramique	15km	550m
	14h	La Palme	9km	100m
Vendredi 10	14h	Rando Santé - Argens	6km	non
Dimanche 12	8h30	Gorges d'Héric	14km	400m
Mardi 14	13h30	Gruissan - Ile S' Martin	12km	200m
	14h	Villedubert	9km	100m
Vendredi 17	14h	Rando Santé - Marseillette	6km	non
Dimanche 19	8h30	Cubières - Pech d'Auroux	14km	700m
Mardi 21	13h30	Fleury - Les Cayrols - Mur à Abeilles	8km	100m
	14h	Villar en Val	6km	80m
Vendredi 24	14h	Rando Santé - Capendu - S' Martin	6km	non
Samedi 25	journée	Castelnaudary - Handi Rando		
Dimanche 26	8h30	Douch	13km	650m
Mardi 28	13h30	Vigneville	10km	250m
	14h	Montels - Fontcalvy	8km	50m

Participez également à l'activité Marche Nordique tous les jeudis, départ de la MJC à 8h45 pour 2h de parcours.

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.



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

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

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.

