

Les rendez-vous

de la MJC

Septembre - Décembre 2015

16



ÉVÈNEMENTS
STAGES
SORTIES



Lézignan-Corbières

Les événements



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 ou en consultant le site internet de la MJC.

LA MJC ACCUEILLE ET ORGANISE

• Samedi 19 Septembre

JOURNÉE PORTES OUVERTES DE LA MJC

Renseignements et inscriptions pour la saison 2015/2016. Détails ci-contre.

Stands d'information de 9h30 à 12h et de 14h à 17h au Palais des Fêtes de Lézignan / Entrée Libre

• Vendredi 9 Octobre

• Vendredi 13 Novembre

• Vendredi 11 Décembre

SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ

Des jeux de société, assemblage, construction et éveil ... détails ci-contre.

Par la Ludothèque LUDULE, de 18h à 23h à la MJC Entrée libre et gratuite

• Samedi 17 Octobre

BATTLE DE HIP-HOP

Battle de danse hip-hop régional. Sous forme de tournoi, les danseurs vont s'affronter, départagés par un jury.

Par l'Espace Jeunes de la MJC, de 14h à 23h, au Palais des Fêtes de Lézignan / 5 €

• Dimanche 8 Novembre

FOIRE AUX JOUETS, AUX JEUX ET À LA PUÉRICULTURE

Pour les vendeurs : emplacement 10 € la table de 1m80 (2 tables maxi par famille).

De 9h à 18h, au Palais des Fêtes de Lézignan Entrée Libre

• Vendredi 27 Novembre

SOIRÉE CHORALES

La chorale de la MJC se produit et invite deux autres chorales de la région. Les bénéfices de la soirée seront intégralement reversés au Téléthon 2015.

Par la Chorale de la MJC « Les Airs de Rien », à 20h30, au Palais des Fêtes de Lézignan

• Vendredi 4 et Samedi 5 Décembre

TÉLÉTHON

La MJC et ses clubs se mobilisent (spectacles, ateliers, tournois sportifs, repas du chasseur ...) pour le Téléthon.

À la MJC, programme détaillé disponible à la MJC et sur le site internet mi-novembre.

NOS CLUBS SE PRODUISENT

• Samedi 10 Octobre

THÉÂTRE « REGAIN »

La pièce de GIONO. Détails ci-contre.

Par la Compagnie de l'Art Scénique, à 20h30 à la Salle Polyvalente d'Ornaisons / Renseignements et réservations auprès de la MJC d'Ornaisons

• Samedi 24 Octobre

CONCERT DES « AIRS DE RIEN »

Participation de la chorale de la MJC au Festival « Fontfroide a du Chœur ».

À 10h30 à l'Abbaye de Fontfroide / Gratuit

• Dimanche 22 Novembre

CONCERT DES « AIRS DE RIEN »

Dans le cadre de la Fête de la Sainte Cécile, les amis du Patrimoine organisent ce concert qui a pour finalité la rénovation de la chapelle Sainte Cécile de Tourouzelle.

Par la Chorale de la MJC « Les Airs de Rien », à 18h à la Salle des Fêtes de Tourouzelle / Gratuit



Journée Portes Ouvertes de la 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.

ATTENTION : la journée aura lieu au PALAIS DES FÊTES pour cause de travaux.



Soirées Jeux de société

Ados, parents, enfants, grands-parents, seuls ou en familles, amis, voisins, vous êtes les bienvenus pour jouer, échanger, vous retrouver, vous détendre dans l'univers de Ludule ! Des jeux de société, assemblage, construction et éveil. Joueurs de Loup Garou, Jungle Speed et autres ... Repas partagé tiré du sac !



Renseignements : Ludule - 04 68 70 38 87 - 06 70 68 90 84



Théâtre « Regain »

Regain, c'est une revanche contre la fatalité ... l'histoire d'un village presque désert qui va renaître à la vie. C'est en 1930 que Jean GIONO publie ce roman qu'il situe bien évidemment dans cette Haute Provence qu'il aime tant.

Il y place des personnages comme il les aime, des êtres façonnés par la nature qui les entoure, sauvages, durs au mal mais aussi fiers, solidaires et fidèles.

Chacune des scènes du roman déclenche des émotions authentiques. C'est à la recherche de ces émotions que sont allées l'adaptation et la mise en scène, toutes deux réalisées par Alain QUINTANE (qui avait déjà adapté « La Femme du Boulanger » du même auteur).

La belle langue de GIONO court sur la scène pendant un peu plus d'une heure et les comédiens se glissent dans la peau des Panturle, Arsule et autres Gédémus pour amener le spectateur là-haut, sur ce plateau d'Aubignane ... où la belle lumière de la Provence éclaire parfois cruellement la vie des hommes et des femmes. Le spectacle a été présenté en avant-première au Domaine Terre-Georges à Castelnau d'Aude où il a reçu un très bon accueil.



Par la Compagnie de l'Art Scénique



Les stages

CALENDRIER

- **Samedi 10 Octobre**
ATELIER FLORAL
BOUQUET BOISÉ ET FLEURS SÉCHÉES
De 9h à 13h
- **Lundi 26, Mardi 27 et Jeudi 29 Octobre**
PEINDRE À LA MANIÈRE DE ...
CÉZANNE
De 10h à 13h
- **Samedi 7 Novembre**
ATELIER FLORAL
COURONNE DE L'AVENT
De 9h à 13h
- **Samedi 14 Novembre**
INITIATION & CONSEILS L'OMBRE ET LA
LUMIÈRE (DESSIN/PEINTURE)
De 10h à 13h ou de 14h à 17h
- **Samedi 21 Novembre**
À LA DECOUVERTE DE ... SÉCURITÉ ET
PRÉVENTION (INFORMATIQUE)
De 14h à 16h30
- **Samedi 28 Novembre**
DÉCORATION DE NOËL
De 10h à 12h et de 14h à 17h
- **Samedi 12 Décembre**
INITIATION & CONSEILS L'ILLUSION DU
VOLUME (DESSIN/PEINTURE)
De 10h à 13h
- **Samedi 12 Décembre**
ATELIER FLORAL LA MAGIE DE NOËL
De 9h à 13h
- **Samedi 19 Décembre**
À LA DECOUVERTE DE ...
TÉLÉCHARGEMENT ET INSTALLATION
(INFORMATIQUE)
De 14h à 16h30

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.

ATELIER FLORAL

Bouquet boisé et fleurs séchées

En mariant les espèces, en jouant avec les textures ainsi qu'avec les formes, créez de magnifiques compositions.

Ados à partir de 15 ans et adultes

20 € adhérents / 30 € non-adh.

(inscription à l'année possible)

PEINDRE À LA MANIÈRE DE ...

Cézanne

Stage de créativité ; sans copier, nous allons nous inspirer et comprendre les principes de base de ce peintre novateur.

Ados, adulte et séniors

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

ATELIER FLORAL

Couronne de l'avent

Associez les formes et les couleurs pour donner vie à cette tradition des fêtes de Noël.

Ados à partir de 15 ans et adultes

20 € adhérents / 30 € non-adh.

(inscription à l'année possible)



Décoration de Noël

Il n'est pas trop tôt pour penser aux Fêtes de fin d'année : venez découvrir le plaisir de réaliser soi-même des décors originaux, des petites attentions personnelles à offrir et tout cela à petits-prix ! À partir de papiers divers, de fils, de rubans, de boutons, de tissus, de perles ou de sujets en bois ... laissez aller votre créativité, dans une ambiance décontractée.

*Ados à partir de 17 ans, adulte et séniors
20 € adhérents / 30 € non-adh.*

INITIATION & CONSEILS L'illusion du volume

Comment donner l'illusion du volume en 3D sur un support en 2D ?

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

ATELIER FLORAL La Magie de Noël

Donnez une touche personnelle à votre intérieur au moment des fêtes, vos créations apporteront harmonie et chaleur à celui-ci.

*Ados à partir de 15 ans et adultes
20 € adhérents / 30 € non-adh.
(inscription à l'année possible)*

INITIATION & CONSEILS L'ombre et la lumière

Les ombres et les lumières permettent de donner du réalisme, de poser nos objets (ou corps) et d'amplifier les émotions de nos dessins et peinture.

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

À LA DECOUVERTE DE ... Sécurité et Prévention

Dépanner et sécuriser son ordinateur : les virus et antivirus, plantages, programmes espions, le nettoyage, téléchargement d'outils adaptés.

Prérequis : Avoir un compte mail, connaissances de bases informatique et de navigation internet.

*Adultes et séniors
8 € adhérents / 18 € non-adh.*

À LA DECOUVERTE DE ... Téléchargement et Installation

Télécharger des logiciels et des applications à partir d'Internet de façon légale et sécurisée, désinstaller et installer des logiciels, maintenance de votre ordinateur.

*Adultes et séniors
8 € adhérents / 18 € non-adh.*



Les sorties

DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

• Dimanche 13 Septembre

PÉZENAS

Visite guidée du Musée Vulliod-Saint-Germain et de la ville.

• Samedi 10 Octobre

TEMPLE ET PRIEURÉ

Visite guidée du Temple bouddhiste Lerab Ling à Roqueredonde (34) et du Prieuré Saint-Michel de Grandmont (région de Lodève).

• Dimanche 8 Novembre

ABBAYE DE FONTFROIDE ET ROUBIA

Visite guidée de l'Abbaye de Fontfroide (visite privilégiée avec en plus la bibliothèque Odilon



REDON et le Musée Gustave FAYET), puis visite guidée du Moulin à huile d'olive de Roubia.

• Samedi 12 Décembre

ESPAGNE, DALI & GÉRONE

Visite guidée du Musée DALI à Figueras et visite guidée de Gérone. Option Barcelone pour le dimanche 13, avec visite guidée.

RANDO MONTAGNE

• Dimanche 4 Octobre

PLATEAU DE LACAMP

Départ 8h.

Dénivelé-750m / temps de marche-6h

• Dimanche 18 Octobre

COMA MOREJA

Départ 6h30. Près d'Osseja.

Dénivelé-1000m / temps de marche-7h

• Dimanche 1^{er} Novembre

SERRE DE MAJOUS

Départ 7h30.

Dénivelé-850m / temps de marche-6h

• Dimanche 8 Novembre

VALLÉE DE SAULZON

Départ 7h.

Dénivelé-800m / temps de marche-5h30

• Dimanche 29 Novembre

CASCADE D'ALBINE

Départ 7h30. Piste des Biterrois.

Dénivelé-900m / temps de marche-7h



• Dimanche 13 Décembre

COL ESPOLLA

Départ 6h30. En boucle depuis le col de Llagastera.

Dénivelé-700m / temps de marche-7h-20km



Date	Départ	Destination	Tps/km	Déniv.
Septembre				
Dimanche 13	7h45	Escueillens - Razès	3 Niv.	
Samedi 19	9-17h	Portes Ouvertes MJC		
Dimanche 20	8h30	Clermont s/Lauquet	17km	600m
Mardi 22	13h30	La Redorte - Estagnol - Epanchoir	12km	50m
	14h	S' Pierre des Champs	8km	50m
Vendredi 25	14h	Rando Santé - Siran - Centeilles	6km	
Dimanche 27	8h	Villeneuve-Minervoais (Virade Espoir)	3 Niv.	
Mardi 29	13h30	Moux - Roc de Roland	7km	360m
	14 h	Gruissan les Chalets	8km	

Octobre

Vendredi 2	14h	Rando Santé - Cesseras	6km	
Dimanche 4	7h15	Villasavary - (repas s/inscription)	3 Niv.	
Mardi 6	8h30	S' Martin le Viel	15km	200m
	14h	La Livinière - le Lauziès	6km	50m
Vendredi 9	14h	Rando Santé - Rieux en Val	6km	
Dimanche 11	8h30	Miraval - Roc du Bougre	11km	600m
Mardi 13	13h30	Lagrasse - ND du Carla	11km	300m
	14h	Boutenac - S' Siméon	8km	170m
Vendredi 16	14h	Rando Santé - Puichéric	6km	
Dimanche 18	8h30	Paziols	14km	250m
Mardi 20	13h30	Trausse - Sentier du Marbre	10km	200m
	14h	Peyriac de Mer	8km	60m
Vendredi 23	14 h	Rando Santé - Floure	6km	
Dimanche 25	8h	Fa - Rouvenac	15km	600m
Mardi 27	13h30	Montlaur - Côtes S' Rome	10km	160m
	14h	Roubia - Mur à Abeilles	8km	50m
Vendredi 30	14h	Rando Santé - Durban Moulin cascades	6km	

Novembre

Mardi 3	8h30	S' Laurent - Cirque Viviers	18km	400m
	14h	Coustoubes	8km	100m
Vendredi 6	14h	Rando Santé - S ^{te} Suzanne	6km	
Dimanche 8	8h30	Hounoux - Sentier Crêtes	15km	400m
Mardi 10	13h30	Gruissan - ND des Auziès	8km	200m
	14h	Bages Estarac	8km	120m
Vendredi 13	14h	Rando Santé - Mirepeisset	6km	
Dimanche 15	8h30	Castanviels	14km	600m
Mardi 17	13h30	S' André - Fontfroide	9km	200m
	14h	Azille - Chapelle Vaissièrè	8km	50m
Vendredi 20	14h	Rando Santé - Fabrezan	6km	
Dimanche 22	8h30	Bages - Peyriac de Mer	16km	150m
Mardi 24	13h30	Davejean	8km	250m
	14h	Pépieux	6km	100m
Vendredi 27	14h	Rando Santé - Moussan	6km	
Dimanche 29	8h30	Barbaira - Cachoche	14km	480m

Décembre

Mardi 1	9h	Fontfroide - Aragon	12km	
	14h	Bizanet - Les Prés Vieux	8km	200m
Vendredi 4	14h	Rando Santé - Olonzac	6km	
Dimanche 6	9h	Fajac en Val - Col du Poteau	13km	280m
Mardi 8	13h30	Pouzols - Eoliennes	9km	200m
	14h	Névian - Via Aquitania	6km	100m
Vendredi 11	14h	Rando Santé - Marseillette	6km	
Vendredi 11	20h	Repas - Fête de Noël		
Dimanche 13	9h	Villeneuve - Cascastel Corbières	15km	250m
Mardi 15	13h30	Villerouge la Crémade	12km	180m
	14h	Montbrun	8km	170m
Vendredi 18	14h	Rando Santé - Lézignan S' Eugène	6km	

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



RANDONNÉE PÉDESTRE



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



**Maison des Jeunes et de la Culture
 Centre International de Séjour**

25, rue Marat - B.P. 26

11200 Lézignan-Corbères

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.

