

# Les rendez-vous

# de la MJC

Septembre - Décembre 2016

19



ÉVÈNEMENTS  
STAGES  
SORTIES



Lézignan-Corbières

# Les événements

- **Samedi 10 Septembre**  
**JOURNÉE PORTES OUVERTES**  
**DE LA MJC**

*Renseignements et inscriptions pour la saison 2016/2017.*

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 consulter et retirer les guides des activités ou vous renseigner sur les événements, stages et sorties à venir.

*Stands d'information de 9h30 à 12h et de 14h à 17h30 dans le Jardin Public (ou au Palais des Fêtes si mauvais temps) / Entrée Libre*

- **Vendredi 7 Octobre**
- **Vendredi 4 Novembre**
- **Vendredi 9 Décembre**  
**SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ**

Venez retrouver, découvrir et partager des jeux de société d'ambiance, de hasard, de bluff, d'adresse, de stratégie. Repas partagé tiré du sac possible sur place.

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

- **Samedi 15 Octobre**  
**VIDE-MAISON DE LA MJC**

Afin d'auto-financer une partie de l'ameublement des nouveaux locaux de la MJC, nos bénévoles organisent un vide-maison avec tout ce qui traîne à la Maison des Jeunes et qui ne sert plus. Venez nombreux dénicher les petites merveilles qui se cachent dans nos locaux.

*De 9h à 18h, entrée libre, à la MJC*

- **Vendredi 28 Octobre**  
**LA MJC FÊTE LE VIN PRIMEUR**

**19h/20h > Animation** Œnologie

**20h/21h > Buffet** automnal arrosé du vin nouveau

**21h/23h > Concert** « VOYAGE-SURPRISE ORKESTÄR » (Gouaille, accordéonite & siamoiseries)

*« Allez, hop, en voiture tout le monde ! Il est temps, levons l'ancre ! On se fait la malle, on s'arrache, on met les bouts ! On décolle sur les ailes du rêve, porté par deux souffles, deux respirations, deux voix entremêlées ... Mes poumons, ton soufflet ... Deux joies entremêlées ... Mais alors, quoi ? Ce n'est pas un orchestre ? Nan, c'est plutôt un duo ... Et puis c'est marre, venez donc nous voir ! Attention au départ, sans fermeture des portes, sans quai, sans gare et sans reproche ! Notre fourbi desservira les arrêts suivants : Fréhel, Damia, Arletty, Carco, Lemarque, Gatlif, Ferré, Les Madeleines, Mardi Gras BB et des tas d'autres selon l'humeur du jour ... Bonne envolée à tous ! »*

*À partir de 19h, à la MJC, 10 € la soirée, réservation obligatoire*





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.

• **Dimanche 6 Novembre**

**VIDE-DRESSING**

Vente de vêtements et chaussures. Réservez vos emplacements à la MJC 10 € les 3 mètres. Les recettes seront intégralement reversées au Téléthon.

*De 9h à 18h, au Palais des Fêtes de Lézignan, entrée libre*

• **Du 10 au 25 Novembre**

**EXPO PHILATÉLIQUE « LE SPORT ET LES JEUX OLYMPIQUES »**

Venez consulter les timbres compilés sous le thème du sport et des J.O.

*À la MJC, horaires d'ouverture de la MJC, entrée libre*

• **Dimanche 13 Novembre**

**FOIRE AUX JOUETS ET AUX JEUX**

Réservez votre emplacement à la MJC (10 € la table de 1m80). Possibilité de vendre des jouets, jeux, livres, vélos et puériculture.

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

• **Du 30 Novembre au 6 Décembre**

**TÉLÉTHON 2016**

La MJC et ses clubs d'activités participent au Téléthon. De nombreuses animations seront proposées dès le mercredi sur le marché, en centre-ville et à la MJC.

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



# Les 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.

• **Vendredi 14 Octobre de 18h à 21h**  
**DÉBUTANTS**

• **Samedi 15 Octobre de 9h à 12h**  
**INITIÉS**

## **ATELIER FLORAL >** **LE BOUQUET ROND**

Dans notre maison les fleurs donnent une touche personnelle à notre intérieur. Par le jeu des couleurs, des formes et des senteurs, vos créations apporteront harmonie et chaleur à celui-ci. Le stage floral suscitera votre inspiration et vous guidera sur le chemin de la création florale. Après avoir marié les espèces ou joué avec les textures ainsi qu'avec les formes vous repartirez avec votre magnifique composition.

*Ados, adultes et séniors*

*30 € adhérents / 40 € non-adh.*

• **Samedi 15 Octobre de 14h à 16h30**  
**INFORMATIQUE >**

## **SÉCURITÉ ET PRÉVENTION**

Les virus, les anti-virus, les autres menaces, les règles de prudence (exercices avec logiciel de nettoyage et anti-malware). Dépanner et sécuriser son ordinateur (les virus, les programmes espions, le nettoyage et le téléchargement d'outils adaptés.

*Adultes et séniors*

*8 € adhérents / 18 € non-adh.*

• **Jeudi 20 & vendredi 21 Octobre**  
**de 14h à 17h**

## **MOSAÏQUE**

Faire découvrir la mosaïque aux enfants par la création de petits objets utiles à emporter.

*Enfants de 6 à 12 ans*

*10 € adhérents / 20 € non-adh.*

• **Lundi 24, mardi 25 & jeudi 27**  
**Octobre de 10h à 13h**

## **PEINDRE À LA MANIÈRE DE ...** **MATISSE**

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

*Ados, adultes et séniors*

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

• **Vendredi 18 Novembre de 18h à 21h**  
**DÉBUTANTS**

• **Samedi 19 Novembre de 9h à 12h**  
**INITIÉS**

## **ATELIER FLORAL >** **LE BOUQUET PIQUÉ LINÉAIRE**

Après avoir marié les espèces ou joué avec les textures ainsi qu'avec les formes vous repartirez avec votre magnifique composition.

*Ados, adultes et séniors*

*30 € adhérents / 40 € non-adh.*

• **Samedi 19 Novembre de 10h à 13h**  
**(dessin) et/ou de 14h à 17h (peinture)**

## **INITIATION ET CONSEILS >** **TECHNIQUES DE BASE EN DESSIN ET** **EN PEINTURE**

Toutes les clés de base pour se lancer en dessin et peinture. Pour les personnes non débutantes les conseils seront personnalisés.

*Enfants, ados, adultes et séniors*

*La journée >> 35 € adhérents / 45 € non-adh.*

*La demi-journée >> 25 € adhérents / 35 € non-adh.*





• **Vendredi 16 Décembre de 18h à 21h**  
**DÉBUTANTS**

• **Samedi 17 Décembre de 9h à 12h**  
**INITIÉS**

**ATELIER FLORAL >**  
**LA MAGIE DE NOËL**

Après avoir marié les espèces ou joué avec les textures ainsi qu'avec les formes vous repartirez avec votre magnifique composition.

*Ados, adultes et seniors*

*30 € adhérents / 40 € non-adh.*



• **Samedi 17 Décembre de 14h à 16h30**  
**INFORMATIQUE > TÉLÉCHARGEMENT**  
**ET INSTALLATION DE LOGICIEL**

Que choisir entre l'enregistrement, le téléchargement ou l'installation (exercices aux choix). Télécharger des logiciels et des applications à partir d'internet de façon légale et sécurisée, désinstaller des logiciels, maintenance de l'ordinateur.

*Adultes et seniors*

*8 € adhérents / 18 € non-adh.*

• **Samedi 26 Novembre de 14h à 16h30**  
**INFORMATIQUE > TECHNIQUE DE**  
**RECHERCHE D'INFORMATION**

Vocabulaire et mots clés, méthodologie, élément de syntaxe, l'évaluation et l'expertise, le web 2.0. Organiser son information (flux RSS et newsletter), règles à retenir.

*Adultes et seniors*

*8 € adhérents / 18 € non-adh.*



• **Samedi 3 Décembre de 10h à 13h**  
**(dessin) et/ou de 14h à 17h (peinture)**  
**INITIATION ET CONSEILS >**  
**LA PERSPECTIVE**

Comment rendre l'illusion de la profondeur, de la 3D. Nous verrons les techniques classiques et les « trucs » pour les dépasser !

*Ados, adultes et seniors*

*La journée >> 35 € adhérents / 45 € non-adh.*

*La demi-journée >> 25 € adhérents / 35 € non-adh.*



# Les sorties

## DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

- **Dimanche 11 Septembre**

- **NARBONNE**

- Clos de la Lombarde et visite guidée d'un quartier.

- **Du vendredi 7 au dimanche 9 Octobre**

- **BORDEAUX**

- **Samedi 5 Novembre**

- **PYRÉNÉES-ORIENTALES**

- Prades, Saint-Michel de Cuxa, Villefranche-de-Conflent.

- **Samedi 10 Décembre**

- **HÉRAULT**

- Abbaye de Valmagne et Mèze (Musée-Parc de l'Evolution de l'Homme).



## RANDO MONTAGNE

- **Week-end 1<sup>er</sup> & 2 Octobre**

- **CERTASCAN**

- Départ 7h le samedi. Nuit en refuge.

- *Dénivelé-+1400 -400m et inversement le dimanche / temps de marche-7h / Inscription avant le 02/09*

- **Dimanche 16 Octobre**

- **CIRQUE DE LABEIL**

- Départ 7h.

- *Dénivelé-700m / temps de marche-6h*

- **Week-end 29 & 30 Octobre**

- **CIRQUE DE CAGATEILLE**

- Départ 8h le samedi. Cabane d'AULA à partir du col de PAUSE ; cabane de TURGILLA.

- Nuitée refuge de l'Escolan.

- *Dénivelé-800m et 1000m/ temps de marche-6h (11km) et 7h (11km) / Inscription avant le 08/10*

- **Dimanche 13 Novembre**

- **LE FOURCAT D'ERIC / COL DU BARDOU**

- À définir.

- **Dimanche 27 Novembre**

- **LLASSERAS**

- Départ 7h. Depuis Taurinya.

- *Dénivelé-1075m / temps de marche-6h (11km)*

- **Dimanche 11 Décembre**

- **LA ROQUE ROUGE**

- Départ 7h. Piste de la Madeleine.

- *Dénivelé-1000m / temps de marche-6h*





Date	Départ	Destination	Tps/km	Déniv.
------	--------	-------------	--------	--------

### Septembre

7 au 20/09		Eurorando en Suède		
Dimanche 11	8h30	Puivert - Maquès Picaussel	13km	400m
Mardi 13	13h30	S' Jean Minervois - Notre Dame du Trou	8km	200m
	14h	Thézan - Montagut	6km	150m
Vendredi 16	14h	Rando Santé - Argens/Roubia/Canal	6km	
Dimanche 18	8h	Chalabre (5€)	4 niveaux	
Mardi 20	13h30	Mayronnes - Sentier Sculpturel	7km	250m
	14h	Labastide en Val	7km	100m
Vendredi 23	14h	Rando Santé - Narbonne/Etang Jonquières	6km	50m
Dimanche 25	8h	Villeneuve-Min (Virade de l'Espoir) 5€	3 niveaux	
Mardi 27	13h30	Limousis	9km	300m
	14h	Villemagne - Lagrasse	8km	200m
Vendredi 30	14h	Rando Santé - Puichéric	6km	

### Octobre

Dimanche 2	7h30	Villasavary - cassoulet s/inscr.	3 niveaux	
Mardi 4	9h	Miraval - Roc du Bougre	11km	600m
	13h30	Coustouges	10km	200m
	14h	Lagrasse - Les Auzines	8km	150m
Vendredi 7	14h	Rando Santé - Mayronnes	6km	50m
Dimanche 9	8h30	Cabrespine - Boucle du Coudel	18km	550m
Mardi 11	13h30	S' Pierre la Mer - Tufareilles	10km	50m
	14h	Port la Nouvelle - Ile S <sup>te</sup> Lucie	8km	50m
Vendredi 14	14h	Rando Santé - Sallèles d'Aude	6km	
Dimanche 16	8h	Sougraigne - Source de la Salz	15km	550m
Mardi 18	13h30	Portel des Corbières - Cante Perdrix	11km	100m
	14h	Nissan lez Ensérune	8km	200m
Vendredi 21	14h	Rando Santé - Lagrasse Béal et jardins	6km	
Dimanche 23	8h30	Hounoux - Montgradaïl	13km	400m
Mardi 25	13h30	Castans - 3 Ruisseaux	8km	250m
	14h	Bizanet - Circuit patrimoine	8km	100m
Vendredi 26	14h	Rando Santé - Villalier	6km	
Dimanche 30	8h	Camps s/Agly - Roc de Paradet	16km	600m

### Novembre

Vendredi 4	14h	Rando Santé - Canet Moulin	6km	
Dimanche 6	8h	Caunes - Citou - La Soulane	18km	700m
Mardi 8	13h30	Roquefort - Eoliennes - Sigean	10km	100m
	14h	Gruissan - Les Goules	6km	100m
Samedi 12	à définir	Rando Challenge - Salles/Hers	2 niveaux	
Dimanche 13	8h	Vinça - Finestret	18km	500m
Mardi 15	13h30	Aigues-Vives (34)	9km	100m
	14h	Montbrun - Légendes	8km	100m
Vendredi 18	14h	Rando Santé - La Redorte	6km	
Dimanche 20	9h	Moux - Alaric	13km	450m
Mardi 22	13h30	Montirat - Lac Cavayère	10km	150m
	14h	Tourouzelle - La Bade	8km	100m
Vendredi 25	14h	Rando Santé - Cruscades	6km	
Dimanche 27	8h30	Durban - La Récaoufa	14km	600m
Mardi 29	13h30	Montlaur - La Coque	10km	230m
	14h	Luc s/Orbieu - Roche trouée	7km	100m

### Décembre

Vendredi 2	14h	Rando Santé - Fabrezan	6km	
Mardi 6	13h30	S' André - Ermitage S' Jacques	8km	150m
	14h	Azillanet - Les Mourels	7km	100m
Vendredi 9	14h	Rando Santé - Camplong	6km	
Dimanche 11	8h	Roquefort des Corbières	16km	500m
Mardi 13	13h30	Lézignan - Sérame - Mourels	10km	200m
	14h	Bize - Boussecos	8km	120m
Vendredi 16	14h	Rando Santé - Argens	6km	
Dimanche 18	8h30	Lézignan - Escales (+ Sigean)	18km	300m
Mardi 20	13h30	Capendu	8km	100m
	14h	Paraza - Ventenac	7km	50m
Vendredi 23	14h	Rando Santé Escales - Montbrun	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](http://www.mjc-lezignan-corbieres.com)



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

25, rue Marat - B.P. 26

11200 Lézignan-Corbieres

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.



VIVRE ENSEMBLE EST SOURCE D'AVENIR

