

# Les rendez-vous

# de la MJC

Mai - Août 2017

21



ÉVÈNEMENTS  
STAGES  
SORTIES



Lézignan-Corbières





# Les événements

## • Vendredi 5 Mai

### **SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ**

Une multitude de jeux de société pour tous.

Par la Ludothèque LUDULE, de 18h à 22h à la MJC

Entrée libre et gratuite

## • Samedi 17 Juin

### **LÉZ'ARTS EN FÊTE**

Grande fête de fin d'année des clubs de la MJC. Spectacles, concerts, ateliers gratuits, démonstrations, expos, jeux ... retrouvez le programme complet début Juin à la MJC et sur notre site internet.

De midi à minuit, MJC & Jardin Public, entrée libre

## • Samedi 24 & dimanche 25 Juin

### **GALA DE DANSE**

Les clubs danse moderne et d'expression, classique et hip-hop se regroupent pour vous présenter le travail de l'année.

À 20h30 le samedi et à 15h le dimanche, au Palais des Fêtes, 5 € adhérents / 7 € non-adhérents

Réservation conseillée



Cette programmation peut évoluer, n'oubliez pas de vérifier les informations relatives à l'événement de votre choix quelques jours avant sa date en appelant l'accueil ou en consultant le site internet de la MJC

## • Samedi 1<sup>er</sup> Juillet

### **THÉÂTRE « LE PETIT PRINCE »**

Théâtre par la Compagnie du Tilleul. Mise en scène par Roger FABRY.

Ce conte universel d'Antoine DE SAINT-EXUPÉRY sera complété d'un quintette classique à cordes et illustré (en projection) par les aquarelles de l'auteur qui sont au coeur de la fable et en sont « la parabole qui met à jour la fracture entre le monde des enfants et celui des adultes, entre la vérité et le mensonge, entre l'essentiel et le contingent ».

À Roubia

Renseignements auprès de la MJC de Roubia

## • Dimanche 30 Juillet

### **VIDE-GRENIER**

Venez nombreux au traditionnel vide-grenier de l'été de la MJC.

Réservation des emplacements à l'accueil de la MJC, 10 € pour les 3 mètres.

De 8h à 18h, au Jardin Public, entrée libre



# Lez'Arts

## en fête 2017

Observez, écoutez,  
découvrez, pratiquez.

LÉZIGNAN  
CORBIÈRES

17 JUIN 2017

midi  
-  
minuit



**ZUMBA KID'S - CHANT - CHORALE - PIANO  
- GUITARE - PHOTOGRAPHIE - ART FLORAL  
- DANSE AFRICAINE - PATCHWORK - MOSAÏQUE -  
BRODERIE - POTERIE - DESSIN - GYM - THÉÂTRE -  
PETITS DÉBROUILLARDS - MULTIMÉDIA - HIP HOP  
- ATELIER D'ÉCRITURE - DANSE DE SALON -  
DANSE MODERNE - ALSH LA LAUSETA - SALSA ...**



**OUVERT À TOUS DE 12H À MINUIT / RESTAURATION SUR PLACE  
+ DE 10 SPECTACLES ET ATELIERS GRATUITS / 4 CONCERTS**

**JARDIN PUBLIC & MJC LÉZIGNAN**

INFOS > MJC DE LÉZIGNAN-CORBIÈRES 25, RUE MARAT OU PAR TÉL. 04 68 27 03 34

RETROUVEZ LE PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR LE SITE INTERNET

# 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 du coût par stage correspond à l'assurance.

## • Samedi 20 Mai de 14h à 16h

### **SALSA CUBAINE EN COUPLE**

Découverte de nouvelles figures et de nouveaux pas.

Adultes

10 € adhérents / 15 € non-adh.

## • Samedi 20 Mai de 9h à 12h

### **MON PREMIER BIJOU EN FIMO**

Entrez dans l'Univers du « fait-main » !

Découverte de la pâte polymère structurée ou « Fimo » avec création de bijoux. Vous repartirez avec votre parure : collier, bracelet et boucles d'oreille.

Ados à partir de 12 ans et adultes

20 € adhérents / 30 € non-adh.

## • Samedi 20 Mai de 9h à 12h

### **ATELIER FLORAL >**

#### **BOUQUET CARRÉ CENTRE TABLE**

Donnez une touche personnelle à votre intérieur par le jeu des couleurs, des formes et des senteurs. Une fois les techniques maîtrisées, vous mariez les espèces pour créer de magnifiques compositions.

Ados à partir de 15 ans et adultes

30 € adhérents / 40 € non-adh.

## • Samedi 3 Juin de 14h à 16h30

### **INFORMATIQUE > LOGICIELS**

#### **LIBRES ET GRATUITS**

Principes du Libre et Gratuit. Recherche & compréhension du contenu. Installation, utilisation et exercices avec Libre Office.

Adultes

8 € adhérents / 18 € non-adh.

## • Samedi 10 Juin de 9h à 12h

### **JE FABRIQUE MON ATTRAPE-RÊVE**

Connaissez-vous la légende des capteurs de rêves ? Les Amérindiens accrochent ces jolis objets à leur fenêtre pour empêcher les mauvais rêves d'entrer. Je vous propose de fabriquer le vôtre avec des laines, perles, tissus, rubans, dentelles et plumes.

Ados à partir de 12 ans et adultes

20 € adhérents / 30 € non-adh.

## • Samedi 10 Juin de 14h à 16h

### **SALSA CUBAINE EN COUPLE**

Découverte de nouvelles figures et de nouveaux pas.

Adultes

10 € adhérents / 15 € non-adh.

## • Samedi 17 Juin de 9h à 12h

### **ATELIER FLORAL >**

#### **BOUQUET ROND MARIÉE**

Donnez une touche personnelle à votre intérieur par le jeu des couleurs, des formes et des senteurs. Une fois les techniques maîtrisées, vous mariez les espèces pour créer de magnifiques compositions.

Ados à partir de 15 ans et adultes

30 € adhérents / 40 € non-adh.



• Mercredi 5 & jeudi 6 Juillet  
de 14h à 17h

### **DÉCOUVERTE THÉÂTRE AMATEUR**

1<sup>ère</sup> demi-journée : diction, gestion du stress, exercices ; 2<sup>ème</sup> demi-journée : mise en scène de Saynètes.

Ados à partir de 13 ans et adultes

5 € adhérents / 10 € non-adh.

• Lundi 10, mardi 11 & mercredi 12  
Juillet de 10h à 13h

### **DESSIN / PEINTURE > L'EAU DANS TOUS SES ÉTATS**

Nous verrons comment représenter l'eau (reflets, transparence ...) et ses dérivés : la neige, la glace, les fluides (brumes et brouillards) en dessin et en peinture.

Ados et adultes

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

• Mardi 11 Juillet de 20h15 à 22h15

### **BACHATA**

Initiation à la Bachata, danse de la République Dominicaine. Pas de base et rythme. Pour débutants.

Adultes

10 € adhérents / 15 € non-adh.

• Mercredi 19 & jeudi 20 Juillet  
de 14h à 17h

### **DÉCOUVERTE THÉÂTRE AMATEUR**

1<sup>ère</sup> demi-journée : diction, gestion du stress, exercices ; 2<sup>ème</sup> demi-journée : mise en scène de Saynètes.

Ados à partir de 13 ans et adultes

5 € adhérents / 10 € non-adh.

• Lundi 24, mardi 25 & mercredi 26  
Juillet de 10h à 13h

### **PEINDRE À LA MANIÈRE DE ... FRIDA KAHLO**

Anticonformiste et féministe, Frida KAHLO allie couleurs traditionnelles mexicaines, surréalisme et symbolisme pour décrire son pays, son rapport au corps et ses autoporraits.

Ados et adultes

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



# Les sorties

## DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

### • Dimanche 14 Mai

#### **BÉZIERS & VALRAS PLAGE**

Béziers et le site des Orpellières à Valras Plage.

### • Vendredi 16 Juin

#### **COLLIOURE**

Chemin du Fauvisme, anchois, château, petit train ...



### • Dimanche 2 Juillet

#### **MIREPOIX & ENVIRONS**

## RANDO MONTAGNE

### • Dimanche 21 Mai

#### **VALLÉE DU CAILLAN**

Départ 7h30.

*Dénivelé-880m / temps de marche-6h (15km)*

### • Week-end 3 & 4 Juin

#### **ETANGS D'EN BEYS**

Départ 6h30 le samedi.

Depuis les Bouillouses.

*Dénivelés-600m et 500m / temps de marche-6h et 6h / Inscription avant le 14/05*

### • Dimanche 18 Juin

#### **ROUTE DE FER DE LA PINOUSE (P.O.)**

Départ 9h.

*Dénivelé-760m / temps de marche-5h (11km)*

### • Week-end 1<sup>er</sup> & 2 Juillet

#### **LE CANIGOU**

Départ 14h le samedi.

*Dénivelé-1100m / temps de marche-7h / Inscription avant le 04/06*

### • 14, 15 & 16 Juillet

#### **LE RULHE**

Départ 6h le vendredi. En boucle, l'Hospitalet, Jucla, refuge du Rulhe, étangs de Fontargente.

*Dénivelés & temps de marche-vendredi 14km +1200m -1300m - samedi 9km +500m -500m -*

*dimanche 13km +500m -1400m / Inscription avant le 03/06*

### • Week-end 29 & 30 Juillet

#### **LE TARBESOU (ARIÈGE)**

Départ 14h le samedi.

Bivouac, auberge Espagnole.

*Dénivelé-900m / temps de marche-6h*

### • Du 2 au 8 Août

#### **SÉJOUR EN ITINÉRANCE**

Infos à la MJC

### • Dimanche 20 Août

#### **MARBRE ROUGE DE SERDINYA (P.O.)**

Départ 7h. Depuis Taurinya.

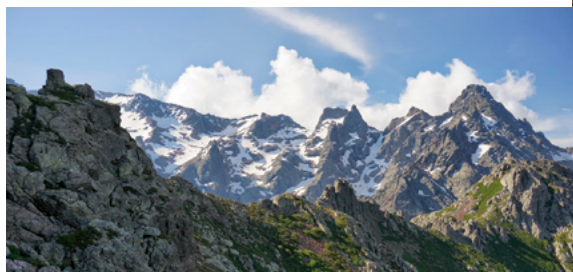
*Dénivelé-900m / temps de marche-6h (17km)*

### • Dimanche 3 Septembre

#### **ALBIÈRES**

Départ 8h. De branche en branche.

*Dénivelé-570m / temps de marche-5h*





Date	Départ	Destination	Tps/km	Déniv.
<b>Mai</b>	Mardi 2	9h Digne d'Aval - Castelreing	15km	250m
		14h Conilhac	8km	90m
	Vendredi 5	14h Rando Santé - Pinède et éoliennes	6km	non
	Dimanche 7	9h Citou - Les Soulanes	18km	700m
	Lundi 8	7h45 Cuxac d'Aude (s'inscr avant le 28/4)	8km	non
	Mardi 9	13h30 Capendu	9km	100m
		14h Marcorignan	8km	50m
	Vendredi 12	14h Rando Santé - Villeroige la Crémade	6km	non
	Dimanche 14	8h30 Fournès - Pic de Nore	17km	630m
	Mardi 16	13h30 Aigues-Vives (34)	9km	250m
	14h Ouveillan	8km	100m	
Vendredi 19	14h Rando Santé - Lézignan S' Paul	6km	non	
Dimanche 21	8h30 Bugarach - par le Linas	10km	600m	
Mardi 23	13h30 Narbonne - Forêt de Fontfroide	8km	280m	
	14h S' Jean - ND du Trou autre parcours	8km	100m	
Vendredi 26	14h R. Santé - Carcassonne Berges de l'Aude	6km	non	
Dimanche 28	8h30 Floure - Les Bénitiers	16km	400m	
Mardi 30	13h30 Villeroige-Termenès			
	14h Peyriac - Le Doul	7km	120m	

## RANDONNÉE PÉDESTRE



Vendredi 2	9h	R. Santé - Homps - Jouarres Ecluse	6km	non
Dimanche 4	9h	Albine - Sentier du Wibault	11km	600m
Mardi 6	9h	Montflaur - La Coque		
Vendredi 9	9h	Rando Santé - Puicheric	6km	non
Dimanche 11	9h	Caudebronde - Cabardes	16km	540m
Mardi 13	9h	Luc s/Orbieu - Roche trouée	9km	180m
Vendredi 16	9h	Rando Santé - Villesèque col de Souil	6km	non
Dimanche 18	9h	Roquefort de Sault	13km	300m
Mardi 20	9h	Gruissan Ile S' Martin	8,5km	180m
Vendredi 23	9h	Rando Santé - Lézignan - Montrabech	6km	non
Dimanche 25	8h30	Les Cammazes - Les Marmittes (81)	18km	250m
Mardi 27	9h	La Palme	9,5km	140m
Vendredi 30	9h	Rando Santé - Bizanet	6km	non

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



## ESTIVADES

Les Balades Familiales de juillet et août sont des petites randonnées locales et gratuites, sans inscription préalable, animées par les Lézig'zagueurs à destination des vacanciers d'ici ou touristes de passage (4240 participants depuis 2003). Dans le cadre des Estivades, la commune de Lézignan assure cette activité et offre l'apéritif de fin de balade.

Selon les thèmes de balade, des partenaires sont sollicités : Daniel Sendrous pour l'accueil dans ses vignes et au Chai des Vignerons - Jean Pierre Pigassou, pour l'accompagnement sur le Parcours Botanique- Patrick Valette, Ingénieur ONF pour la Reconquête de la Forêt Méditerranéenne dans notre Pinède communale.

Le départ de ces balades se fera au Parcours Vita (Pinède de Lézignan).

### Juillet

Jeu	13	20h30	Panorama sur les feux d'artifice du Minervois
Mardi	18	20h30	Mur à Abeilles & Eoliennes
Vendredi	21	9h30	Pinède & Terroir Viticole - D. Sendrous
Mardi	25	20h30	Mur à Abeilles & Eoliennes
Vendredi	28	9h30	Pinède & Sentier Botanique - JP Pigassou

### Août

Vendredi	4	9h30	Pinède & Terroir Viticole - D. Sendrous
		20h30	Marche solidaire (départ Espace Gibert)
Mardi	8	20h30	Mur à Abeilles & Eoliennes
Vendredi	11	9h30	Source S' Jaume
		18h	S <sup>m</sup> Suzanne - Fête des Vignerons
Vendredi	18	9h30	Pinède & Sentier Botanique - JP Pigassou
Mardi	22	20h30	Mur à Abeilles & Eoliennes
Vendredi	25	9h30	Forêt Méditerranéenne ONF, P. Valette



## 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-Corbères

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.*

