

Les rendez-vous

de la MJC

Janvier - Avril 2018

23



ÉVÈNEMENTS
STAGES
SORTIES



Lézignan-Corbières



Les événements

• Vendredi 12 Janvier

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Notre ludothécaire vous proposera une large sélection de jeux mais vous pouvez également amener les vôtres, si vous souhaitez les faire découvrir ou tout simplement rencontrer de nouveaux partenaires pour vos jeux préférés ... vous pouvez amener un encas à partager (ou pas) pour les fringales tardives.

Par la Ludothèque LUDULE, de 17h à 23h à la MJC

Entrée libre et gratuite

• Samedi 13 Janvier

CONCERT DE JAZZ AVEC

« JAZZ GARDEN »

Après la cérémonie des voeux de la MJC à 18h45 aura lieu un concert de jazz avec « Jazz Garden » : groupe composé d'une chanteuse et de quatre musiciens (guitariste, bassiste, pianiste et batteur), leur répertoire varié propose tous les standards connus dans les styles swing, bossa nova. Ces musiques apporteront élégance et ambiance à votre soirée ...

À 21h à la MJC, entrée libre

• Vendredi 2 Février

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Notre ludothécaire vous proposera une large sélection de jeux mais vous pouvez également amener les vôtres ... vous pouvez amener un encas à partager (ou pas).

Par la Ludothèque LUDULE, de 17h à 23h à la MJC

Entrée libre et gratuite

• Samedi 3 Février

CONCERT DE LA CHORALE DE LA MJC

« LES AIRS DE RIEN »

La chorale de la MJC vous propose un concert avec son répertoire de l'année.

À 18h30, à la salle polyvalente d'Ornaisons, entrée libre

• Samedi 10 Février

SOIRÉE ANNÉES 80 AVEC « KHEOPS »

Pop, rock, rétro, variété française et internationale des années 40 à nos jours, le groupe KHEOPS est composé de quatre chanteurs issus du club de chant de la MJC. Ambiance assurée !!!

À partir de 21h30 à la MJC, entrée libre

• Samedi 17 Février

CONCERT DE LA CHORALE DE LA MJC

« LES AIRS DE RIEN »

La chorale de la MJC vous propose un concert avec son répertoire de l'année.

À 18h, à la salle des fêtes de Canet d'Aude, entrée libre





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

• Vendredi 2 Mars

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Notre ludothécaire vous proposera une large sélection de jeux mais vous pouvez également amener les vôtres, si vous souhaitez les faire découvrir ou tout simplement rencontrer de nouveaux partenaires pour vos jeux préférés ... vous pouvez amener un encas à partager (ou pas) pour les fringales tardives.

*Par la Ludothèque LUDULE, de 17h à 23h à la MJC
Entrée libre et gratuite*

• Samedi 24 Mars

**CONCERT DE LA CHORALE DE LA MJC
« LES AIRS DE RIEN »**

La chorale de la MJC vous propose un concert avec son répertoire de l'année.

*À 17h, à la salle des fêtes de Castelnau d'Aude,
entrée libre*

• Vendredi 6 Avril

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Notre ludothécaire vous proposera une large sélection de jeux mais vous pouvez également amener les vôtres, si vous souhaitez les faire découvrir ou tout simplement rencontrer de nouveaux partenaires pour vos jeux préférés ... vous pouvez amener un encas à partager (ou pas) pour les fringales tardives.

*Par la Ludothèque LUDULE, de 17h à 23h à la MJC
Entrée libre et gratuite*

• Week-end 14 & 15 Avril

LA VOIX D'OR DES CORBIÈRES

La MJC et sa section chant organisent le concours de chant « La Voix d'Or des Corbières » 2018. Les sélections et la finale se joueront sur un week-end, sélections le samedi soir et finale le dimanche après-midi, avec possibilité d'hébergement à la MJC de Lézignan.

Sélections le samedi à 20h, finale le dimanche à 14h30, au Palais des Fêtes de Lézignan.

*Tarif public pour assister à chaque étape :
5 € adhérents / 8 € non-adhérents*



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.

• Samedi 20 Janvier de 10h à 12h30 (dessin) et/ou de 13h30 à 16h (peinture)

INITIATION ET CONSEILS > LES PORTRAITS

Le stage s'adresse autant aux débutants qu'aux confirmés. Nous plongerons dans la magie des visages et des expressions : fusains, pastels, peinture ... (stage préparatoire à celui sur S. LEDOUX).

Enfants, ados et adultes

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

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

• Samedi 27 Janvier de 14h à 16h30

INFORMATIQUE > TÉLÉCHARGEMENT & INSTALLATION (GRATUIT ET LIBRE DE DROITS)

Télécharger des logiciels et des applications à partir d'Internet de façon légale et sécurisée, désinstaller des logiciels, maintenance de votre ordinateur. Présentation de Licences Libres de droit d'auteur (CreativeCommons).

Adultes

8 € adhérents / 18 € non-adh.

• Samedi 3 Février de 9h à 12h

FLEURS ÉTERNELLES

Avec du fil de fer et les pages d'un vieux livre, je vous propose de réaliser un mobile branché très aérien et stylisé. Vous y découvrirez diverses techniques : la création de perles en papier, l'assemblage fil de fer et papier, les couleurs de l'aquarelle. Pour un moment de pur plaisir dans une ambiance détendue et créative.

Ados et adultes

20 € adhérents / 30 € non-adh.

• Lundi 19, mardi 20 & jeudi 22 Février de 10h à 13h

PEINDRE À LA MANIÈRE DE ... FÉLIX VALLOTTON

Maître de la simplification (personnages) et de l'interprétation (couleurs et formes), ce peintre est en même temps très réaliste dans ces ambiances. Idéal pour se lancer dans l'appropriation et la création.

Enfants, ados et adultes

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

• Samedi 17 Mars de 10h à 12h

ŒUFS DE PAQUES DÉCORÉS

Bientôt Pâques, les poulettes ont mis de côté leurs plus beaux œufs que j'ai rangé dans un joli panier. Je vous propose de venir les décorer. Au programme : peinture, collages de motifs, serviettes en papier, strass, paillettes, rubans. Chaque œuf sera unique et reflètera la personnalité du petit créateur.

Enfants de 7 à 12 ans

15 € adhérents / 25 € non-adh.

• Samedi 17 Mars de 15h30 à 17h et de 17h30 à 19h / Dimanche 18 Mars de 10h30 à 12h et de 13h à 14h30

DANSE MODERN'JAZZ AVEC MÉLISSA DELFAU

Week-end de danse 2 niveaux : 10-12 ans (intermédiaire) et 13 ans et plus (avancé)

Enfants à partir de 10 ans et ados

1 cours >> 25 € adhérents / 35 € non-adh.

2 cours >> 40 € adhérents / 50 € non-adh.

3 cours >> 50 € adhérents / 60 € non-adh.

4 cours >> 55 € adhérents / 65 € non-adh.



• **Samedi 24 Mars de 14h à 16h30**
INFORMATIQUE > COMMUNICATION & RÉSEAUX SOCIAUX

Panorama des médias sociaux, les règles à respecter, configuration d'une page, droit à l'image.

Adultes

8 € adhérents / 18 € non-adh.

• **Samedi 24 Mars de 10h à 12h30**
(dessin) et/ou de 13h30 à 16h (peinture)
INITIATION ET CONSEILS > CRÉATION

Comment développer son imagination et sa sensibilité ? Comment se lancer dans la création ? Nous verrons comment avancer pas à pas dans ce processus ... Tant en s'appuyant sur un thème que sur un ressenti, tant dans la réflexion que sur la gestuelle spontanée.

Enfants, ados et adultes

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

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

• **Samedi 7 Avril de 9h à 12h**
PETIT OISEAU DE TOUTES LES COULEURS

C'est le printemps ! Dans les jardins nos amis les oiseaux enchantent nos sens : la vue par leurs couleurs, l'ouïe par leurs chants ... Aussi je vous propose d'inviter ces petits compagnons dans votre maison en créant des oiseaux en feutrine, à accrocher où bon vous semble. Plusieurs modèles proposés, à vous de choisir, selon votre envie le petit « PIAF » qui vous correspond le mieux. Atelier ludique et créatif.

Ados et adultes

20 € adhérents / 30 € non-adh.

• **Samedi 14 Avril de 14h à 16h30**
INFORMATIQUE > STOCKAGE & PARTAGE DE DOCS EN LIGNE

Caractéristique du Cloud ; choix de fournisseur & ouverture de compte. Accès propriétaire, accès invité (Partage). Utilisation et exercices sur Google Drive.

Adultes

8 € adhérents / 18 € non-adh.

• **Lundi 16, mardi 17 & jeudi 19 Avril de 10h à 13h**
PEINDRE À LA MANIÈRE DE ... STÉPHANIE LEDOUX

Stage tourné vers les portraits mais aussi le travail du fond. En choisissant des cultures à travers le monde, nous emploierons des techniques mixtes (collage, dessin, peinture) pour étudier les rapports visage/entourage/fond.

Enfants, ados et adultes

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



Les sorties

DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

• Dimanche 21 Janvier

SÉRIGNAN

Visite guidée de Sérignan, village languedocien, après-midi visite guidée du MRAC, musée régional d'art contemporain à Sérignan.

• Samedi 10 Février (matin)

MONTAGNE NOIRE

Visite commentée de la Maison de la truffe à Villeneuve Minervois, Marché de la truffe.

• Dimanche 11 Février (a.m.)

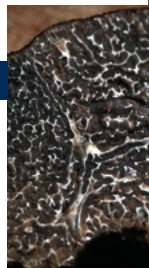
SAINT PAPOUL

Visite guidée de l'Abbaye de Saint-Papoul.

• Week-end 17 & 18 Mars

AVEYRON

La Couvertroirade, la Cavalerie, Caves de roquefort, Rodez et Conques.



RANDO MONTAGNE

• Dimanche 21 Janvier

RODOME RAQUETTES

Départ 7h. Plateau de Sault.

Dénivelé-900m / temps de marche-5h (10km)

ou TOUR DU BOUM

Départ 8h.

Dénivelé-600m / temps de marche-5h (13km)

• Dimanche 4 Février

BELVÈZE DU RAZÈS

Départ 8h. Chemmin des Vigneron.

Dénivelé-360m / temps de marche-4h30 (18km)

• Week-end 17& 18 Février

CAL PAI (EYNE)

Départ 7h.

Dénivelé-1000m / temps de marche-6h (14km)

Inscription avant le 01/01/2018

• Dimanche 4 Mars

LA MASSANE

Départ 7h. Château de Valmy.

Dénivelé-770m / temps de marche-5h

• Dimanche 18 Mars

CIRCUIT DE BAILLOUBERE

Départ 7h. Conflent.

Dénivelé-550m / temps de marche-6h (16,5km)

• Week-end 31 Mars & 1^{er} Avril

ENTRE ULLAT ROCA & RODONA

Départ 15h. Sportif ; Vallespir.

Dénivelé-730m / temps de marche-5h (12,5km)

• Dimanche 22 Avril

DES AMBOUILLAS À BADABANY

Départ 7h. Sportif ; Conflent.

Dénivelé-880m / temps de marche-7h (16,5km)

SKI-CLUB

• Dimanche 21 Janvier & 4 Mars

LES ANGLÈS

• Dimanche 11 Février

FORMIGUÈRES





RANDONNÉE PÉDESTRE



Date	Départ	Destination	Tps/km	Déni.v
Janvier				
Mardi 9	9h	Mailhac - Château de Landure + Galette	14km	200m
	13h30	Boucle Landure + Galette des Rois	8km	150m
Mardi 16	14h	Mailhac + Galette des Rois	6km	80m
	14h	Rando Santé - Fontcouverte + Galette	6km	non
Vendredi 12	14h	Rando Santé - Fontcouverte + Galette	6km	non
Dimanche 14	9h	Comigne - Combe Gravier + Galette	15km	590m
	13h30	Moussan - Gallousty	12km	100m
Mardi 23	14h	Castelnaud - Roquecourbe	8km	50m
	14h	Rando Santé - Tourouzelle - Rives d'Aude	6km	non
Dimanche 21	8h30	Narbonne - Fontfroide	16km	350m
	13h30	Carcassonne - Cavayère - Montirat	10km	150m
Mardi 30	14h	Tourouzelle - La Bade	8km	120m
	14h	Rando Santé - St Laurent - Caraguilhes	6km	non
Dimanche 28	8h30	Albières - Col de Paradis	14km	530m
	13h30	Thézan - Poursan	10km	220m
Mardi 6	14h	Coustouge	8km	200m
Février				
Vendredi 2	14h	Rando Santé - La Redorte	6km	non
	9h	Trausse - Japeloup	14km	220m
Mardi 6	9h	Fanjeaux - Boucle de la Hille	12km	420m
	13h30	Moux - Sans fin - Le Signal d'Alaric	9km	250m
Vendredi 9	14h	St André de Roquelongue	8km	120m
	14h	Rando Santé - Mirepeisset	6km	non
Dimanche 11	9h	Villardebelle	12km	500m
	13h30	Limoux	10km	200m
Mardi 13	14h	St Laurent - Cirque Viviers	8km	100m
	14h	Rando Santé - Montady	6km	non
Vendredi 16	8h30	Cubserviès - Roquefère	12km	600m
	13h30	Falines - Minervois	10km	200m
Dimanche 18	14h	Castelnaud - Les Bosquets	7km	120m
	14h	Rando Santé - Gruissan La Route bleue	6km	non
Mardi 20	8h30	Ladern sur Lauquet	18km	650m
	13h30	Barbaira - Miramont	9km	300m
Vendredi 23	14h	Escalles - N D du Colombier	9km	50m
	14h	Rando Santé - Ste Valière	6km	non
Dimanche 4	8h30	Maisons - Contreforts du Tauch	13km	450m
	8h30	Cucugnan - Quéribus	12km	350m
Mardi 6	13h30	Malras	10km	100m
	14h	Comigne - Bouscal	7km	160m
Vendredi 9	14h	Rando Santé - Puichéric	6km	non
	8h30	Abeillhan (34)	15km	210m
Dimanche 11	13h30	Villeroque - Montauriol	10km	330m
	14h	Argens	7km	80m
Mardi 13	14h	Rando Santé - Leucate - Phare	6km	non
	8h30	Cuxac - Cabardès	16km	650m
Vendredi 16	8h30	Castans les 3 ruisseaux	8km	250m
	13h30	Bizanet - Mont Cal	7km	150m
Dimanche 18	14h	Rando Santé - Lézignan - Pinède	6km	non
	8h30	Narbonne - L'Hospitalet	16km	400m
Mardi 20	8h30	Narbonne - La Couleuvre	10km	130m
	13h30	Aigues Vives (34) Paguignan	8km	100m
Vendredi 23	14h	Rando Santé - Marseillette	6km	non
	14h	Rando Santé - Marseillette	6km	non
Dimanche 25	8h30	Tautavel	17km	500m
	13h30	St Martin de Villereglan	9km	180m
Mardi 27	14h	Montredon	7km	120m
	14h	Rando Santé - Boutenac St Siméon	6km	non
Vendredi 30	8h	Caudiès - Malabrac	15km	700m
	13h30	Thézan - Montaigut	11km	360m
Mardi 3	14h	Villeroque la Crémade	7km	80m
	14h	Rando Santé - Portel-Corbières	6km	non
Vendredi 6	8h30	La Salvetat sur Agout	16km	360m
	13h30	Caves	10km	180m
Dimanche 8	14h	Aragon - Pierres Sèches	8km	150m
	14h	R. Santé - Conilhac - Pierre droite Eoliennes	6km	non
Mardi 10	8h30	Le Bousquet - Roquefort de Sault	13km	350m
	13h30	Villeneuve-Minervois - Crabot	10km	300m
Vendredi 13	14h	Cesseroas	8km	250m
	14h	Rando Santé - Homps - Petit Venise	6km	non
Dimanche 15	8h ?	Handirando - Castelnaudary		
	13h30	Montréal (France)	17km	200m
Mardi 17	8h30			
	8h30			

Activité proposée par Lézig'zagueurs

Participez également à l'activité 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



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

25, rue Marat

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.

