

# Les Rendez-vous de la MJC & de l'Espace de Vie Sociale

*mjc*  
Lézignan-Cubières  
● ● ● ●



EXPOS  
CONCERTS  
STAGES  
SPECTACLES  
ANIMATIONS  
DÉCOUVERTES  
SORTIES  
BALADES  
ATELIERS

**JUIN 24  
JUILLET 24  
AOÛT 24**

# Édito

Quatrième numéro des "Rendez-Vous de la MJC", de la saison 23/24 pour trouver toutes les infos concernant les animations, les évènements, les stages et les sorties en juin et pendant l'été aussi bien pour la MJC que pour l'Espace de Vie Sociale.

Vous saurez tout sur tout et même les menus du Rest'O !

En juin, un temps fort à ne pas manquer, le **retour de Lez'Arts et Sports en fête**. Rendez-vous le 15 juin au jardin public pour partager dans la gaité et la convivialité la fin de la saison . On compte sur votre participation !

Si en juillet et août, les clubs et sections font des pauses, la MJC reste active, avec au programme, colos, séjours, sorties, animations extérieures, spectacles etc.

Faites circuler l'information autour de vous et bel été à tous !

## SOMMAIRE

**03** Menus du Rest'O

**06** LezArts en fête

**08** Quartiers d'Été

**12** Fablab et Microfolie

**14** Stage et sorties

**16** Pour les enfants

**19** Pour les ados

**22** Vide-Grenier

**23** Info rentrée



**INSCRIVEZ-VOUS  
RÉSERVEZ EN LIGNE  
FLASHEZ MOI !!!**



# Le Resto

La MJC vous propose tous les midis du lundi au vendredi en formule self-service : Deux choix d'entrées et deux choix desserts, un plat principal avec garniture, 1 laitage, du pain, 1 verre de vin. Le café est en supplément (+1€).

Pour bénéficier du service restauration il faut obligatoirement être adhérent-e.

Les non-adhérent-e-s à l'année ont la possibilité de souscrire une adhésion spécifique « RESTO » à régler lors du premier repas au tarif de 5 €.

**Le tarif du repas est fixé à 6€ (jusqu'à 17 ans) et à 9€ de 18 à 99 ans.**

La réservation des repas est indispensable et peut se faire par téléphone au 04.68.27.03.34 ou en ligne sur le site internet jusqu'au matin même 9h30. Au-delà de cet horaire (en fonction du menu du jour), la réservation et l'accueil de l'adhérent-e ne seront pas garantis.

## Menus **JUIN**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE DU 03 AU 07 JUIN	OEUFs MIMOSAS OU CHARCUTERIE ----- STEAK ET FRITES ----- FROMAGE OU YAOURT ----- COUPE GLACÉE OU FRUIT	SALADE VERTE OU CHARCUTERIE ----- PAELLA ----- FROMAGE OU YAOURT ----- SALADE DE FRUITS OU FRUIT	CRUDITÉS OU CHARCUTERIE ----- LÉGUMES FARCIS ----- FROMAGE OU YAOURT ----- MELON OU GLACE	CÉLÉRI RÉMOULADE OU CHARCUTERIE ----- RATATOUILLE SAUCISSE ----- FROMAGE OU YAOURT ----- MILLEFEUILLES OU FRUIT	BETTERAVES OU CHARCUTERIE ----- RÔTI DE PORC ET TOMATES PROVENÇALES ----- FROMAGE OU YAOURT ----- MOELLEUX AU CHOCOLAT OU FRUIT
SEMAINE DU 10 AU 14 JUIN	GASPACHO CONCOMBRE MENTHE OU CHARCUTERIE ----- HACHIS PARMENTIER ----- FROMAGE OU YAOURT ----- TARTE ABRICOTS OU FRUIT	PAN CON TOMATE OU PÂTE ----- CŒUR DE BŒUF ET HARICOTS VERTS PERSILLES CHAMPIGNONS ----- FROMAGE OU YAOURT ----- SALADE DE MELON PÂTEQUE OU FRUIT	CAROTTES RÂPÉES OU QUICHE ----- CANNELONI ----- FROMAGE OU YAOURT ----- CRÈME AU CHOCOLAT OU FRUIT	SALADE COMPOSÉE OU CHARCUTERIE ----- COUCOUS ----- FROMAGE OU YAOURT ----- COUPE GLACÉE OU FRUIT	TABOULÉ OU CHARCUTERIE ----- MOULES ET FRITES ----- FROMAGE OU YAOURT ----- ÎLES FLOTTANTES OU FRUIT
SEMAINE DU 17 AU 21 JUIN	OEUFs MIMOSAS OU CHARCUTERIE ----- ESCALOPES PANÉES ET POÊLÉE DE LÉGUMES ----- FROMAGE OU YAOURT ----- TIRAMISU OU FRUIT	SALADE NIÇOISE OU PÂTE ----- SAUCISSE GRILLÉE ET GRATIN DAUPHINOIS ----- FROMAGE OU YAOURT ----- FROMAGE BLANC AU CAMEL OU FRUIT	MELON JAMBON OU CHARCUTERIE ----- CÔTELETTES DE PORC ET RATATOUILLE ----- FROMAGE OU YAOURT ----- PANNA COTTA OU FRUIT	SALADE COMPOSÉE OU CHARCUTERIE ----- RIZ CANTONNAIS ET PORC AU CAMEL ----- FROMAGE OU YAOURT ----- SALADE DE FRUITS AVEC BOULÉ DE GLACE	BETTERAVES ROUGES OU CHARCUTERIE ----- PAPILLOTE DE POISSON ET SES LÉGUMES BLÉ ----- FROMAGE OU YAOURT ----- COUPE GLACÉE OU FRUIT
SEMAINE DU 24 AU 28 JUIN	TARTE À L'OIGNON OU CHARCUTERIE ----- MOUSSAKA ----- FROMAGE OU YAOURT ----- TARTE AUX FRUITS OU FRUIT	SALADE DE CHOU- FLEUR CRU AUX CAROTTES OU PÂTE ----- AILE DE RAI ET SES LÉGUMES VAPEUR AIOLI ----- FROMAGE OU YAOURT ----- SALADE DE FRUITS OU FRUIT	OEUFs MIMOSAS OU CHARCUTERIE ----- COUSTELLOUS ET FRITES ----- FROMAGE OU YAOURT ----- COUPE GLACÉE OU FRUIT	SALADE COMPOSÉE OU CHARCUTERIE ----- PÂTES CARBONARA ----- FROMAGE OU YAOURT ----- TARTE AUX POMMES OU FRUIT	SOUPE FROIDE AUX COURGETTES OU CHARCUTERIE ----- RISOTTO ET CÔTELETTES DE PORC ----- FROMAGE OU YAOURT ----- GLACE OU FRUIT



# Menus

# JUILLET



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SEMAINE  
DU  
01 AU 05  
JUILLET

QUICHE LORRAINE  
OU SALADE VERTE  
-----  
POULET BASQUAISE  
ET BLÉ  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
TIRAMISU OU FRUIT

CROQUE  
MONSIEUR OU  
SALADE  
COMPOSÉE  
-----  
SAUCISSE ET FRITES  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
PAIN PERDU  
OU FRUIT

CAROTTES RÂPÉES  
OU CHARCUTERIE  
-----  
LASAGNES  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
SALADE DE FRUITS  
OU FRUIT

TARTE À LA TOMATE  
OU CHARCUTERIE  
-----  
RÔTI DE PORC ET  
GRATIN DE  
MACARONIS  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
GÂTEAU AU YAOURT  
CRÈME ANGLAISE  
OU FRUIT

CAROTTES RÂPÉES  
OU CHARCUTERIE  
-----  
COLIN AU CURRY  
ET SALSIFIS  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
SALADE DE FRUITS  
OU FRUIT

SEMAINE  
DU  
08 AU 12  
JUILLET

GASPACHO  
CONCOMBRES  
MENTHE OU  
CHARCUTERIE  
-----  
HACHIS PARMENTIER  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
TARTE AUX FRUITS  
OU FRUIT

PAN CON TOMATE  
OU PÂTE  
-----  
CANNELONI  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
CRÈME AU  
CHOCOLAT  
OU FRUIT

TABOULÉ OU  
CHARCUTERIE  
-----  
MOULES ET FRITES  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
COUPE GLACÉE  
OU FRUIT

SALADE BETTERAVES  
OU CHARCUTERIE  
-----  
RATATOUILLE ET  
ESCALOPE  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
COUPE GLACÉE OU  
FRUIT

SELON L'HUMEUR  
DU CHEF

SEMAINE  
DU  
15 AU 19  
JUILLET

QUICHE OU SALADE  
VERTE  
-----  
LÉGUMES FARCIS  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
COUPE GLACÉE OU  
FRUIT

SALADE NICOISE OU  
PÂTE  
-----  
SAUCISSE GRILLÉE  
ET GRATIN  
DAUPHINOIS  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
FROMAGE BLANC  
AU CARAMEL OU  
FRUIT

MELON JAMBON OU  
CHARCUTERIE  
-----  
CÔTELETTES DE  
PORC ET  
RATATOUILLE  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
PANNA COTTA OU  
FRUIT

SALADE COMPOSÉE  
OU CHARCUTERIE  
-----  
MOUSSAKA  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
SALADE DE FRUITS  
AVEC BOULE DE  
GLACE  
OU FRUIT

BETTERAVES  
ROUGES OU  
CHARCUTERIE  
-----  
PAPILLOTE DE  
POISSON ET SES  
LÉGUMES BLÉ  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
CLAFOUTIS AUX  
FRUITS OU FRUIT

SEMAINE  
DU  
22 AU 26  
JUILLET

TARTE À L'OIGNON  
OU CHARCUTERIE  
-----  
PURÉE ET POULET  
-----  
FROMAGE OU  
YAOURT  
-----  
SALADE DE FRUITS  
OU FRUIT

SALADE DE  
BROCOLIS ET  
JAMBON OU PÂTE  
-----  
PAPILLOTE DE  
POISSON AUX  
LÉGUMES  
-----  
FROMAGE OU  
YAOURT  
-----  
MOUSSE AU  
CHOCOLAT OU FRUIT

SALADE COMPOSÉE  
OU CHARCUTERIE  
-----  
ASSIETTE ANGLAISE  
AU POISSON  
-----  
FROMAGE OU  
YAOURT  
-----  
COUPE GLACÉE OU  
FRUIT

SALADE COMPOSÉE  
OU CHARCUTERIE  
-----  
LÉGUMES FARCIS  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
PANNA COTTA  
OU FRUIT

CHAMPIGNONS À LA  
GRECQUE OU  
CHARCUTERIE  
-----  
COUSTELLOUS ET  
FRITES  
-----  
FROMAGE OU  
YAOURT  
-----  
TARTE AUX FRUITS  
OU FRUIT

SEMAINE  
DU  
29 JUILLET  
AU  
2 AOÛT

SALADE VERTE  
OU CHARCUTERIE  
-----  
STEAK ET FRITES  
-----  
FROMAGE  
OU YAOURT  
-----  
PANNA COTTA OU  
FRUIT

TOMATES  
MOZZARELLA  
OU CHARCUTERIE  
-----  
LASAGNES  
-----  
FROMAGE OU  
YAOURT  
-----  
GLACE OU FRUIT

PAN CON TOMATE  
OU CHARCUTERIE  
-----  
CRUMBLE DE  
COURGETTES ET  
COLIN EN PAPILLOTE  
-----  
FROMAGE OU  
YAOURT  
-----  
FLAN OU FRUIT

SALADE COMPOSÉE  
OU CHARCUTERIE  
-----  
LÉGUMES FARCIS  
-----  
FROMAGE OU  
YAOURT  
-----  
SALADE DE FRUITS  
OU FRUIT

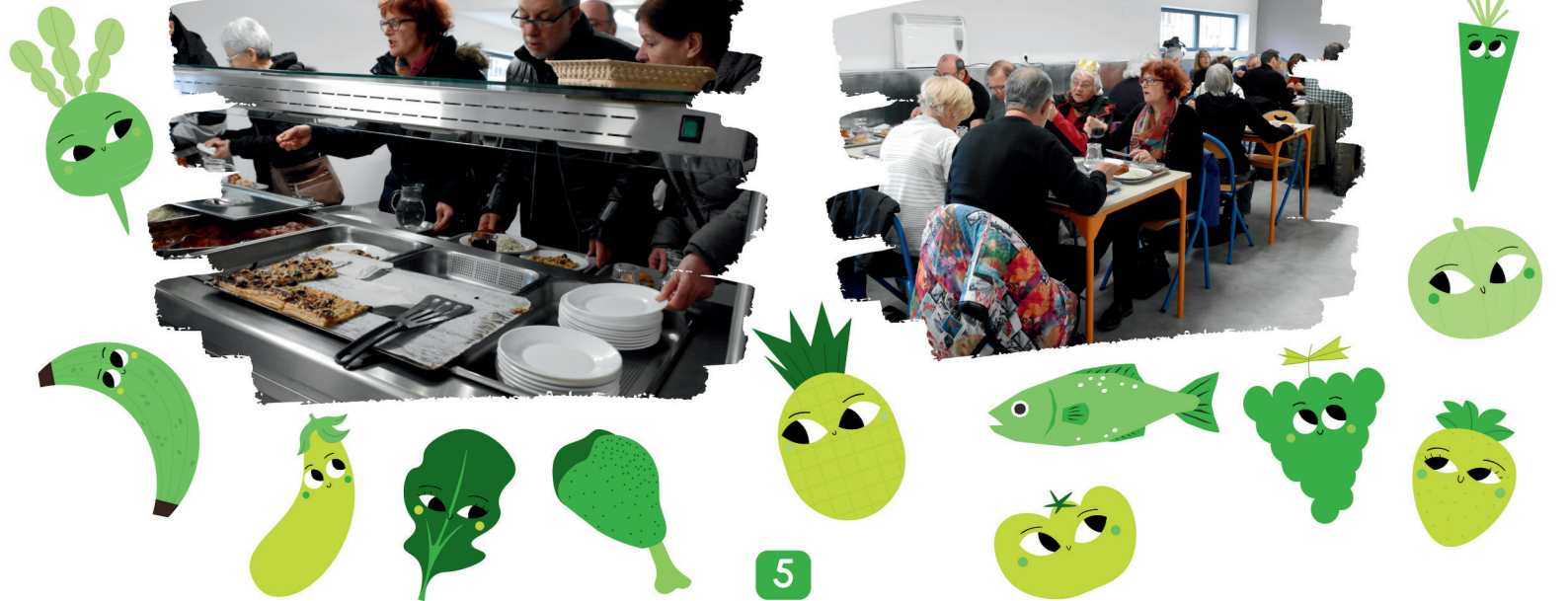
CRUDITÉS OU PÂTE  
-----  
ESCALOPES DE  
POULET SAUCE  
CHAMPIGNON ET  
RIZ PILAF  
-----  
FROMAGE OU  
YAOURT  
-----  
FLAN PÂTISSIER OU  
FRUIT



# Menus AOÛT



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE DU 5 AU 9 AOÛT	SALADE COMPOSÉE OU CHARCUTERIE ----- LÉGUMES FARCIS ----- FROMAGE OU YAOURT ----- SALADE DE FRUITS OU FRUIT	CRUDITÉS OU PÂTÉ ----- ESCALOPES DE POULET SAUCE CHAMPIGNONS ET RIZ PILAF ----- FROMAGE OU YAOURT ----- FLAN PÂTISSIER OU FRUIT	SALADE DE POIS CHICHE OU CHARCUTERIE ----- SPAGHETTIS CARBONARA ----- FROMAGE OU YAOURT ----- GÂTEAU AU CHOCOLAT OU FRUIT	POMELOS OU CHARCUTERIE ----- POISSON À LA NORMANDE ET POÊLÉE DE LÉGUMES ----- FROMAGE OU YAOURT ----- GAUFRE CHANTILLY OU FRUIT	SALADE PIÉMONTAISE OU CHARCUTERIE ----- PAELLA ----- FROMAGE OU YAOURT ----- PUDDING OU FRUIT
SEMAINE DU 12 AU 16 AOÛT	SALADE COMPOSÉE OU CHARCUTERIE ----- MERGUEZ SEMOULE ET LÉGUMES ----- FROMAGE OU YAOURT ----- COUPE GLACÉE OU FRUIT	SALADE DE LENTILLES OU CHARCUTERIE ----- GRATIN DE COURGETTES ET CÔTE D'AGNEAU ----- FROMAGE OU YAOURT ----- ROULÉ AU CHOCOLAT OU FRUIT	SALADE COMPOSÉE OU CHARCUTERIE ----- BOULES DE PICOLATS ET RIZ ----- FROMAGE OU YAOURT ----- FONDANT AU CHOCOLAT OU FRUIT	SALADE DE TOMATES OU CHARCUTERIE ----- GRATIN DE CHOUX FLEUR ET POISSON ----- FROMAGE OU YAOURT ----- COUPE GLACÉE OU FRUIT	MACÉDOINE OU CHARCUTERIE ----- SPAGHETTIS BOLOGNAISES ----- FROMAGE OU YAOURT ----- SALADE DE FRUITS OU FRUIT
SEMAINE DU 19 AU 24 AOÛT	SELON L'HUMEUR DU CHEF	SELON L'HUMEUR DU CHEF	SELON L'HUMEUR DU CHEF	SELON L'HUMEUR DU CHEF	SELON L'HUMEUR DU CHEF
SEMAINE DU 26 AU 30 AOÛT	RESTO FERMÉ				



# Evènement

LÉZIGNAN-CORBIÈRES | JARDIN PUBLIC

GRATUIT  
POUR TOUS

# LÉZ'arts & sports EN FÊTE

15  
JUIN  
2024  
14h > 23h



démonstrations  
expositions | ateliers  
spectacles | concerts | aubade  
olympiades sportives | animations  
ludothèque | restauration | buvette

*mjc*  
Lézignan-Corbières

PROGRAMME COMPLET :  
[www.mjc-lezignan-corbieres.com](http://www.mjc-lezignan-corbieres.com)

6





## ESPACE SPORT & BIEN-ÊTRE

- 14h-18h > TENNIS DE TABLE** | Démonstrations & animations
- 15h-16h > MARCHÉ NORDIQUE** | Initiation & découverte
- 16h-18h > COURSE D'ORIENTATION** | Initiation & découverte
- 14h30-15h > JUDO** | Démonstrations & initiation
- 15h-15h30 > GYMNASTIQUE ARTISTIQUE** | Démonstrations
- 15h30-16h > BABYGYM** | Démonstrations
- 16h-16h30 > AIKIDO** | Démonstrations & initiation
- 16h30-17h > SELF DÉFENSE** | Démonstrations & initiation
- 17h-17h30 > TAICHI CHUAN** | Découverte & initiation
- 17h30-18h > LUTTE** | Démonstrations & initiation
- 17h-18h00 > BIODANZA** | Présentation & initiation



## ESPACE DANSE

- 14h15-15h > DANSE MODERNE & CLASSIQUE** | Démonstrations
- 15h-15h30 > DANSE HIP HOP BREAKDANCE** | Démonstrations
- 17h30-18h30 > SALSA BACHATA** | Démonstrations & découverte

## VILLAGE DES ARTS & DES LOISIRS

de 14h à 18h

### EXPOS - ATELIERS - ANIMATIONS - JEUX

JEUX DE RÔLE | BRIDGE & TAROT | QUIZZ | FABLAB | ROBOTIQUE  
ATELIER D'ÉCRITURE | ATELIERS CRÉATIFS | SCRAPBOOKING  
AQUARELLE | CROCHET | POTERIE | ÉCO-ATELIERS | POÉSIE  
BOULANGERIE | GOURMANDISES | DÉFIS | COURSE DE SACS

### SPECTACLES

- 14h-15h30 > Théâtre enfants salle de spectacle
- 14h30-15h > Café-conte avec la conteuse Helène BARDOT, entourée de conteurs amateurs
- 15h-17h30 > Déambulation poétique
- 16h-17h00 > Théâtre jeunes à la rotonde

mais aussi ...

Découvrez la Micro-Folie et le Musée Numérique



Année olympique oblige, nous vous invitons à constituer une équipe de 2 à 6 personnes (amis, collègues, famille ...) afin de participer à la vingtaine d'épreuves proposées par les animateurs de la MJC. De nombreux lots à gagner ...

RÉSERVATIONS ET INSCRIPTIONS À L'ACCUEIL DE LA MJC OU SUR PLACE LE JOUR MÊME. RDV À 14H15 DANS LE PATIO DE LA MJC

RÉSULTATS, REMISE DES MÉDAILLES ET RÉCOMPENSES  
À 19h45 À L'ESPACE BAR

## SCÈNE MUSICALE

- 16h-17h45 > CHANT & COMÉDIE MUSICALE** | Concert
- 18h-18h30 > BATUCADA** | Déambulation dans le jardin
- 18h30-19h30 > ENSEMBLE VOCAL** | Concert des Airs de Rien
- 19h30-20h > BATUCADA** | Apéro percussions

20h-21h30

CONCERT POP-ROCK avec

### NO WATER ROOM >>>

Concert de Philippe et Hubert (voix, guitares, percussions) pour la reprise de standards français et internationaux : de Téléphone à Lavilliers en passant par Nirvana et bien d'autres... Un moment de détente à partager en famille ou entre amis



21h30-23h

BAL DANSANT avec

### <<< DUO EPSYLON

Lucie et Roger vous proposent un duo musical avec un répertoire alliant variété française et internationale des années 60 à nos jours ... Ambiance et bonne humeur assurées !!!



## BUVETTE & RESTAURATION SUR PLACE

à partir de 20h15

### REPAS

Salade de saison  
Macaronnade  
Tarte ou glace  
1 boisson / 1 café

Tarif > 12€ adhérent / 15€ non-adhérent  
Enfant\* > 5€ adhérent / 8€ non-adhérent  
\* jusqu'à 8 ans

Réservations conseillées à l'accueil de la MJC



## OLYMPIADES (14h30-17h30)

# Evènement

## QUARTIERS d'été 2024

FESTIVAL  
MICRO-FOLIE  
FREE STYLE  
EXTRA

ATELIERS  
GRATUITS

SPORT | LOISIRS | CULTURE | ANIMATION | INFORMATION

LES LUNDIS 01-08-15 JUILLET  
DE 17H À 22H | AU JARDIN PUBLIC

REPAS À  
THÈMES

SPECTACLES | ATELIERS | DÉCOUVERTES

Pour distraire petits et grands, grâce au soutien de ses partenaires et à la mobilisation de ses animateurs, la MJC investit le jardin public. NOUS PROPOSONS UN VILLAGE D'ANIMATIONS OUVERT À TOUS.

L'occasion de s'initier et de découvrir des activités, de se divertir en famille ou entre amis. Pour cette édition, des nouveautés en échos au festival Free style initié par La Villette : Graff, Rap, Break, mais aussi des scènes ouvertes pour nos talents locaux autour du conte, des danses latines, de la salsa... Nous vous attendons nombreux !

Renseignements : Accueil MJC - 04 68 27 03 34



# Evènement

## Lyndi 1er juillet 2024

**ATELIERS NUMÉRIQUES** > Créez votre morceau de musique | Initiation à l'impression 3D  
**LOISIRS** > Tables de jeux Micro-Folie | Ludothèque | Expériences scientifiques  
**CULTURE** > Atelier Initiation Graff et découverte du Graff français  
**SPORTS** > Tournois de minipong | Parcours acrobatique sportif enfants  
**INFORMATION** > Info Guitoune

17H-19H30

SOIRÉE

19h > Représentation du groupe de **Billy et son groupe latino 'Les CUBA'**  
20h > **Repas** : Melon-Jambon / Légumes farcis / Glace / 1 boisson / 1 Café\*  
21h > **"CCCC, Court Contage Côté Cité"** avec Hélène Bardot précédée de conteurs amateurs

## Lyndi 8 juillet 2024



15h-18h  
Atelier HIP-HOP

17H-19H30



SOIRÉE

**ATELIERS NUMÉRIQUES** > Défi codage | Faire clignoter une led | Message sur écran  
**LOISIRS** > Tables de jeux Micro-Folie | Ludothèque | Expériences scientifiques | Tapis de lecture contée  
**CULTURE** > Atelier Initiation Graff et découverte du Graff français  
Création d'une fresque en direct par l'artiste TWANE et les jeunes | Initiation au Hip-Hop  
**SPORTS** > Tournois de minipong | Parcours acrobatique sportif enfants  
**INFORMATION** > Info Guitoune

19h > Démonstration de **BREAKDANCE** avec **Amar CHARDOU**  
20h > **Repas** : Salade / Moules-Frites/ Glace / 1 boisson / 1 Café\*  
21h > **NOCHE CUBANA** avec **Damian ANGARICA** (Bal Salsa - le blanc en Dress code)

## Lyndi 15 juillet 2024

17H-19H30

**ATELIERS NUMÉRIQUES** > Initiation à l'impression 3D | On tire le portrait !, inauguration du photomaton réalisé au fablab  
**LOISIRS** > Tables de jeux Micro-Folie | Ludothèque | Expériences scientifiques  
**CULTURE** > Tournée du Facteur poétique et jeux d'écriture poétique  
Atelier Initiation Graff et découverte du Graff français  
**SPORTS** > Tournois de minipong | Parcours acrobatique sportif enfants  
**INFORMATION** > Info Guitoune

SOIRÉE

18h30 > Restitution de l'atelier **"Rap Ta Fable"**  
20h > **Repas** : Ratatouille & Tortillas / Glace / 1 boisson / 1 Café\*  
21h > **Spectacle "FABLES"** par la **Compagnie BAJO EL MAR**

Relecture des fables de Jean de La Fontaine, spectacle mêlant littérature, danse Hip-Hop, beatmaking - rap ... accessible à tous qui ne manquera pas de surprendre les plus avertis !

15h-18h  
Atelier Rap ta Fable



© Bajo el Mar

\*Le prix du repas est de  
13 € pour les adhérents  
15 € non adhérents  
- Sur inscription

# Les artistes

## 1er juillet

19H00

Ce tout jeune groupe de 33 danseurs, formé sous la houlette de Billy, possède une énergie communicative. **'Les CUBA'** présenteront une douzaine de chorégraphies inspirées de divers univers, danses latines, hip-hop, flamenco... Venez partager leur enthousiasme !



21H00



Avec **"CCCC, Court Contage Côté Cité"** Hélène BARDOT, conteuse, nous propose un spectacle sur mesure dans lequel le spectateur est invité à participer. Son large répertoire puise à la source de la parole du conte qui jamais ne se lasse de dire et redire que la diversité est la fille métissée de l'audace et de la solidarité. En première partie, les conteurs amateurs qui ont participé aux stages durant l'année, partagerons leurs 1er pas sur scène.

15H00 - STAGE

## 8 juillet

19H00 - DÉMONSTRATION

**BREAKDANCE** à l'honneur avec Amar CHARDOU. Il animera un stage d'initiation au HIP-HOP de 15h à 18h (inscription recommandée) et enchaînera à 19h par une démonstration accompagnée de jeunes danseurs. Amar CHARDOU a commencé la danse à l'âge de 10 ans. Sa technique et son énergie sont reconnues dans le monde du HIP-HOP où il participe et remporte régulièrement des "battle".



21H00



**Noche Cubana !** avec le célèbre Damian El cubano. Pour cette soirée "ambiance" tout le monde est attendu sur la piste de danse. Pour pimenter le tout et donner de l'élégance à la soirée, code vestimentaire proposé : le blanc

## 15 juillet

A travers différents moments, la compagnie **"Bajo del Mar"** nous propose une relecture des fables de Jean de la Fontaine en mettant à l'honneur le **Hip-Hop** et le **rap**.

- 15h à 18h un atelier **RAP TA FABLE** pour découvrir et s'initier à l'écriture d'un texte de rap et travailler son flow.
- 19h restitution de l'atelier auprès du public
- 21h Le spectacle **FABLES**

15H - 19H - 21H



# INFORMATIONS PRATIQUES



- Animations et spectacles gratuits et ouverts à toutes et tous
- L'inscription aux stages HIP-HP et Rap ta FABLE est vivement conseillée. Participation gratuite. Attention aux horaires !
- Pour les spectacles il n'est pas nécessaire de réserver.
- Buvette sur place
- Le prix des repas est de 13 € pour les adhérents et 15 € non adhérents. Sur inscription.
- En cas de mauvais temps, possibilité de rapatrier les animations et spectacles dans la MJC.



## 8 juillet

## 15 juillet

	LÉGUMES FARCIS	
<b>01 JUILLET</b>		
<b>MENU</b>		
	GLACE	
<b>QUARTIERS D'ÉTÉ</b>		
	MELON ET JAMBON	
	13€ ADHÉRENT 15€ NON ADHÉRENT	
 <small>MJC Lesaignan-Corbiziers Capitale des Corbiziens, Porte du Minervois</small>		

	MOULES FRITES	
<b>08 JUILLET</b>		
<b>MENU</b>		
	GLACE	
<b>QUARTIERS D'ÉTÉ</b>		
	SALADE	
	13€ ADHÉRENT 15€ NON ADHÉRENT	
 <small>MJC Lesaignan-Corbiziers Capitale des Corbiziens, Porte du Minervois</small>		

	RATATOUILLE	
<b>15 JUILLET</b>		
<b>MENU</b>		
	GLACE	
<b>QUARTIERS D'ÉTÉ</b>		
	TORTILLAS	
	13€ ADHÉRENT 15€ NON ADHÉRENT	
 <small>MJC Lesaignan-Corbiziers Capitale des Corbiziens, Porte du Minervois</small>		

## 1er juillet

**Idées cadeaux - créations - réparations - ...  
Osez le fablab ! Nos animateurs vous  
accompagnent pour vos projets personnels**

**Réservations / Inscriptions  
à l'accueil de la MJC ou sur le site internet  
[www.lezilab.org](http://www.lezilab.org)**

## Stages : découverte

**20 juin  
20H30-22H**  
Personnalisez votre planche  
apéro avec la découpeuse laser  
20 € non-adhérent | 15 € adhérent  
dès 16 ans - Planche fournie

**25 juin  
18H30-20H30**  
Fabriquez votre support de  
smartphone en bois  
10 € non-adhérent | 8 € adhérent | dès 14 ans

**3 juillet  
14H-17H**  
Fabriquez votre marque page /  
règle en bois  
8 € non-adhérent | 6 € adhérent | dès 8 ans

**5 juillet  
14H-17H**  
Personnalisez votre serviette de  
plage à la brodeuse  
10 € non-adhérent | 8 € adhérent | dès 12 ans

**17 juillet  
14H-17H**  
Fabriquez un porte-clés en bois  
à la découpe laser  
5 € non-adhérent | 3 € adhérent | dès 8 ans

**18 juillet  
14h-17h**  
Sublimez du carrelage (transfert  
de couleurs) avec la presse à  
chaud afin de créer un magnifique  
dessous de plat !  
15 € non-adhérent | 10 € adhérent | dès 16 ans

**19 juillet  
14H-17H**  
Réalisez un sticker pour  
personnaliser l'objet de votre choix  
8 € non-adhérent | 6 € adhérent | dès 8 ans

**24 juillet  
14H-17H**  
Créez un attrape soleil en bois  
avec la découpeuse laser  
12 € non-adhérent | 10 € adhérent | dès 16 ans

**28 août  
14H-17H**  
Confectionnez votre magnet en  
bois avec la découpeuse laser  
8 € non-adhérent | 6 € adhérent | dès 16 ans

## Parcours 100% filles

### Stage "Création d'un photomaton"

**du 9 juillet  
au 12 juillet**

**9H-17H**

Pour des selfies nouvelle vague  
genre "Do it Yourself de A à Z"

Vous avez entre **14 et 25 ans**  
Vous souhaitez participer à un projet  
alliant **créativité et numérique**  
Vous avez **4 jours** (entre copines ...ou pas)  
pour **créer un photomaton** à votre image.

#### ➔ AU PROGRAMME

On prend en main les machines, on crée un design,  
on programme, on découpe, on modélise,  
on assemble, on personnalise, on teste...

*Réinventez le vintage à votre manière !*



**Réservations / Inscriptions  
à l'accueil de la MJC**

**NEW**

**Venez réaliser votre  
projet au FABLAB  
avec les conseils  
d'un professionnel**

**CARTE 1 SÉANCE**  
12 € ADHÉRENT  
15 € NON-ADHÉRENT

**CARTE 5 SÉANCES**  
50 € ADHÉRENT  
60 € NON-ADHÉRENT

**CARTE 10 SÉANCES**  
85 € ADHÉRENT  
100 € NON-ADHÉRENT

**Machine utilisée  
au choix**

# à la Micro-Folie



Expérimentez sur écran géant et tablettes ce concept qui met à portée de main toutes les formes d'Art des grands musées nationaux et internationaux (peinture, sculpture, musique, théâtre, danse, sciences...). Animations tous âges : jeux, casques de réalité virtuelle, Contes-Cabane, Rest'O- Musée, visite libre....

## Visite libre

TOUT PUBLIC - Espace Bar - Gratuit - Sans réservation

En juin LES MERCREDIS de 14h à 20h

En juillet et août LES MERCREDIS et JEUDIS de 14h à 17h

Nous vous proposons de découvrir une nouvelle collection d'œuvres issues des musées nationaux et nous mettons à disposition des tables de jeux

05 juin

Collection nationale N°2

12 juin

Art et sport

19 juin

Voyage autour du monde

10 & 11 juillet

Paysages d'été

17 & 18 juillet

L'Art dans les civilisations perdues  
+ atelier crée ton amulette

24 et 25 juillet

Les enfants dans l'art

31 juillet  
1er août

Créatures fantastiques  
+ atelier crée ton animal imaginaire

21 & 22 août

Découverte du monde de la danse

28 & 29 août

Les animaux dans l'art

## Conte-Cabane

5-9 ans

19 juin

10h30-11h45

Les animaux mal-aimés  
+ atelier Attrape-Rêves

2 € NON-ADHÉRENT - 1 € ADHÉRENT

4-7 ans

17 juillet

10h30-11h45

Les animaux gardiens de la forêt  
+ atelier mobile animaux

2 € NON-ADHÉRENT | 1 € ADHÉRENT

## Rest'O'Musée

Le Rest'O Musée, c'est une visite culturelle dans les collections de la Micro-Folie suivie d'un atelier créatif et d'un repas. Un moment très convivial pour échanger en toute simplicité sur des œuvres...

28 juin

L'art dans les civilisations perdues  
d'Amérique Latine  
+ visite du FABLAB  
et création d'une amulette en bois

Soupe froide courgettes ou charcuterie  
Risotto - côtelette, fromage, dessert

15€ NON-ADHÉRENT | 12€ ADHÉRENT - TOUT PUBLIC  
SUR RÉSERVATION - LE TARIF INCLUT LE REPAS  
SEANCE SEULE 3€

# Animations, sorties, Ateliers

Des ateliers, rencontres, animations pour partager, apprendre à faire ensemble, échanger, proposer...



## Rigologie



Les bienfaits du rire pour se détendre et lâcher prise. Discipline qui utilise plusieurs techniques : yoga du rire, sophrologie ludique, jeux pour stimuler la joie de vivre

8 juin 10H 4€ NON ADHÉRENT | 2€ ADHÉRENT | DURÉE 2h

Réservations et inscriptions à l'accueil de la MJC ou sur le site internet

## Gourmandises de saison



On cuisine, on papote, on propose ses recettes, on goûte en toute convivialité

20 juin 14H Les délices du sud de l'Espagne  
4€ NON ADHÉRENT | 2€ ADHÉRENT | DURÉE 2H

## Sorties découverte



Pour mieux connaître les richesses de notre territoire en partageant un bon moment

13 juin 14H Découverte de Bizanet  
GRATUITE (covoiturage) DURÉE 2h ENVIRON

## Eco-ateliers



Des ateliers pour apprendre à faire soi-même, limiter l'impact sur l'environnement, échanger des astuces

17 juin 17H30 Fabrication étiquettes de jardin

LA SÉANCE > 4€ NON ADHÉRENT | 2€ ADHÉRENT

## NEW! Initiation jeu de rôle



Une histoire dont vous êtes le héros ! Une épopée ludique réunissant plusieurs joueurs. Aucun prérequis, Amenez simplement votre imagination.

05 juin 18h30-21h30

19 juin 18h30-21h30

26 juin 18h30-21h30

10 juillet 15h-19h

17 juillet 15h-19h

24 juillet 15h-19h

31 juillet 15h-19h

4€ NON ADHÉRENT | 2€ ADHÉRENT | DURÉE 2H

## Ateliers numériques



A l'heure du tout numérique, ne restez pas démunis. Ces ateliers s'adressent aux débutants et ont pour but de vous permettre d'être plus à l'aise avec votre ordinateur.

6 juin 14H Préparer un voyage avec internet

Préparez un voyage avec internet (billets, itinéraire...)

21 juin 14H Créer son album photo en ligne

Apprenez à créer votre album photo en ligne

14 juin 14H Faire des achats sur internet

Apprenez à faire vos achats en ligne en toute sécurité

LES ATELIERS DURENT 2H  
5€ NON-ADHÉRENT | 3€ ADHÉRENT



# Expos, Activités, Sorties

## JUIN



### Expo au patio

## L'envers du décors

En échos au festival de cinéma organisé par le club des jeunes cinéphiles, venez découvrir les coulisses de tournages.

Différentes planches et photos relatent : le travail des jeunes lycéens de l'option cinéma, la création du court-métrage d'animation "le voyage de tous les dangers" réalisé par les jeunes à la MJC avec le soutien d'Occitanie-films, et encore des images de préparation de films fantastiques prêtées par Céline Mathelier.

## Restitution atelier théâtre

Samedi 22 juin à 10h30 à la MJC

Restitution du travail fourni par l'atelier théâtre durant la saison 2023/2024. Gratuit et ouvert à tous.



## Festival de chorales

23 juin  
14-20h

A Gorge déployée



5 chorales se produiront à Minerve dont l'ensemble vocal "les airs de Rien" de la MJC, dirigée par Hubert Lachambre, maître de chœur..

## Gala de danse

Au palais des fêtes -  
Gratuit jusqu'à 12 ans  
7 € à partir de 13 ans.

30 juin

16H00



## JUILLET-AOÛT

## Ecole de nage



**Enfants déjà initiés :**

LUNDI DE 19H30 À 20H15

**Enfants débutants :**

MARDI ET/OU VENDREDI DE 19H À 19H30.

Piscine municipale. Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MJC

## Aqua gym



Pour associer les bienfaits d'une gymnastique douce aux vertus régénératrices et relaxantes de l'eau.

A PARTIR DE 16 ANS. PISCINE MUNICIPALE.  
LES MARDIS ET VENDREDIS DE 19H30 À 20H.

## Stage Tai-Chi

**Cours d'initiation au Tai-Chi.**

LES JEUDIS MATINS DE 9H45 À 11H15  
DU 1ER JUILLET AU 8 AOÛT.

12 € la séance  
40 € les 4 séances

+10 € adhésion carte pour les non adhérents



## Cet été, la Mjc vous propose aussi ...

Dans le cadre des interventions dans l'Espace Public proposées par le Centre Social AMI, la MJC animera des parcours sportifs, tournois sportifs, jeux de motricité et des séances de découverte de danses (hip-hop, breakdance, salsa, danse cubaine, ...).

Tous les jeudis du 11 juillet au 29 août 2024 de 16h30 à 18h30

## A.M.I.



Jardin Public

# Centre de loisirs

Depuis 2013 la Communauté des Communes de la Région Lézignanaise a confié à la MJC l'animation du Centre de Loisirs de Lézignan (ALSH). "LA LAUSETA" est situé dans le parc de Gaujac. Il accueille vos enfants du lundi au vendredi de 7h30 à 18h15. Les réservations sont obligatoires et doivent être enregistrées auprès de la Communauté des Communes (04.68.27.03.35) pour les vacances scolaires. Les tarifs sont modulés en fonction du quotient familial.

## Une journée type à la "Lauseteta"

- ↳ 7h30/9h > Accueil échelonné des enfants\*
- ↳ 9h/9h30 > Présentation du programme de la journée Répartition par groupes et "humeur du jour"
- ↳ 9h30/12h > Activités (voir programmes)
- ↳ 12h/14h > Repas | Temps calme ou sieste
- ↳ 14h/16h30 > Activités (voir programmes)
- ↳ 16h30/17h > Goûter
- ↳ 17h/18h30 > Départ échelonné des enfants\*

\*des ateliers et jeux sont proposés aux enfants

## Tarifs à la journée :

Quotient Familial	Tarif Journée de 9h/17h	Supplément (7h30/9h)	Supplément (17h-18h30)
De 0 à 500 € (0.60€/h)	4.80 €	+ 0.90 €	+ 0.90 €
De 501 à 700 € (0.72€/h)	5.76 €	+ 1.08 €	+ 1.08 €
De 701 à 900 € (0.84€/h)	6.72 €	+ 1.26 €	+ 1.26 €
De 901 à 1200 € (0.96€/h)	7.68 €	+ 1.44 €	+ 1.44 €
De 1201 € à + (1.20€/h)	9.60 €	+ 1.80 €	+ 1.80 €

### 3-5 ANS

### "LES AVENTURIERS DE LA LAUSETA"

### 6-11 ANS

LUN 08/07	MATIN	Jeux de présentation	L'évolution des animaux perdus
	APREM	Création d'un bateau	Création du totem des aventuriers
MAR 09/07	MATIN	Trouve les reliques	Le relais des aventuriers
	APREM	Fabrication d'un TOTEM	Jeux de l'Oie des Pirates
MER 10/07	MATIN	Le parcours des aventuriers	Le parcours en équilibre
	APREM	Chasse aux trésors	Chaque pièce à sa place
JEU 11/07	MATIN	Ferme Pédagogique Matarelle	La main codée
	APREM	Tapis lecture	Collier d'immunité
VEN 12/07	MATIN	Les chasseurs de colliers   Grand jeu collectif en équipe	
	APREM	Tapis lecture	Mon pot sacré

### 3-5 ANS

### "LE SPORT EN FOLIE"

### 6-11 ANS

LUN 15/07	MATIN	Parcours de la flamme olympique	Relais des cerceau / Parcours vélo
	APREM	Création d'un drapeau	Jeux de l'équilibre / Parcours vélo
MAR 16/07	MATIN	Parcours motricité	Passe bâton / Parcours vélo
	APREM	La flamme olympique	Piscine / Le relais infernal
MER 17/07	MATIN	Jeux de lancer	Blocus blocus
	APREM	Jeux de plateaux	Avance au plus vite
JEU 18/07	MATIN	Parcours craie	Balle perdue
	APREM	Jeu du parachute	Sculpture Olympique
VEN 19/07	MATIN	JOURNÉE INTERCENTRES à Saint-Laurent	
	APREM	JOURNÉE INTERCENTRES à Saint-Laurent	



activités sportives



activités artistiques ou manuelles

16



activités scientifiques



+ D'INFOS ? >  
Tél 06.59.32.07.36

Consultez les projets éducatifs sur le site internet.







		3-5 ANS	"LA PRÉHISTOIRE"	6-11 ANS
LUN 22/07	MATIN		Le parcours des dinosaures	Imprime 3D / Créé ton mammouth
	APREM		Peinture rupestre	Peinture rupestre
MAR 23/07	MATIN		Visite chez les cro-magnons	Jeux de l'évolution
	APREM		Jeux de plateaux	Piscine / Créer ton mammouth
MER 24/07	MATIN		Trouve les animaux préhisto	Musée de la Préhistoire à Tautavel
	APREM		Mammouth Kraft	
JEU 25/07	MATIN		Le relais de masse	Création d'un volcan
	APREM		Empreintes préhistoriques	Cro-magnon paint / éruption volcan
VEN 26/07	MATIN		Sur la trace des empreintes Grand jeu collectif en équipe	
	APREM		Collier Cro-magnon	Boomerang
		3-5 ANS	"AU PAYS DES MERVEILLES"	6-11 ANS
LUN 29/07	MATIN		Microfolie / La forêt magique	Microfolie / Jeu le joyau du dragon
	APREM		Fresque magique / Microfolie	Création du dragon / Microfolie
MAR 30/07	MATIN		Microfolie / Joyau du dragon	Intervention Art Pédagogique avec Cécile / Les expériences merveilleuses
	APREM		Création d'un dragon / Microfolie	Piscine / La dame des 4 saisons
MER 31/07	MATIN		Trouve les tolls	Intervention Art Pédagogique avec Cécile / Les expériences merveilleuses
	APREM		Fabrique ton troll	Jeu de plateau
JEU 01/08	MATIN		Le relais des diamants	Cherche et trouve les Trolls
	APREM		Ma petite fée	Mon beau château
VEN 02/08	MATIN		Arthur et les minimoyes Grand jeu collectif en équipe	
	APREM		Jeu de plateau	Création de jeux 7 familles mystiques
		3-5 ANS	"LES SCIENCES EN FOLIE"	6-11 ANS
LUN 05/08	MATIN		Parcours sportif	Bulles en folie
	APREM		Expérience lampe à lave	Multi planneur
MAR 06/08	MATIN		Création de cristaux	Expériences " La force du papier "
	APREM		Fabrique ta pâte à modeler	Piscine / Spider color
MER 07/08	MATIN		Création d'un volcan	L'eau dans tout ses états
	APREM		Éruption de volcan	Mon bouchon en équilibre
JEU 08/08	MATIN		Savant fou / Peinture gonflante	Sable magique / Pâte à modeler
	APREM		Bulles en folie	La pâte magique
VEN 09/08	MATIN		Flotte ou coule	Créer ton expériences
	APREM		Crée ton expérience	Lance fusée

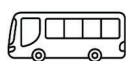
# Centre de loisirs



		3-5 ANS	"LA LAUSETA FAIT SON CINÉMA"	6-11 ANS
LUN 12/08	MATIN		Conte immersif " Poupou l'ours " avec Cécile et Céline / Ornement de la salle	Créer ton scénario
	APREM		Créer ton étoile holywodiennne	Création du décor
MAR 13/08	MATIN		Créer ton tromatroppe	Tous en scène
	APREM		Accessoires en folie	Jeux de rôles
MER 14/08	MATIN		Relais déguisement	Représentation
	APREM		Jeu de mimes	Étoile hollywoodienne
		3-5 ANS	"LES INSECTES"	6-11 ANS
LUN 19/08	MATIN		Déménageurs insectes	Piqûre d'abeilles
	APREM		Insectes en folie	Papillon magique
MAR 20/08	MATIN		Allons à la chasse aux bêtes	Quizz sur les insectes
	APREM		Bilboquet insectes	Les bêtes du jardin
MER 21/08	MATIN		Piqûre d'abeilles	Sortie Micropolis " La cité des insectes " à Saint-Léons
	APREM		Créer ton insecte	
JEU 22/08	MATIN		Sortie Micropolis " La cité des insectes " à Saint-Léons	Le relais des insectes
	APREM			Le land'art des insectes
VEN 23/08	MATIN		Les milles-pattes	Les mille-pattes
	APREM		Table de jeu insecte	Dessine ton double en insecte
		3-5 ANS	" MUSIQUE - DANSE - ART "	6-11 ANS
LUN 26/08	MATIN		La ronde des légumes	Fablab découpe vinyle (MJC) / Jeu statue musicale
	APREM		Peinture musicale	Fresque musicale
MAR 27/08	MATIN		Relais musique	Sortie à la grotte de Limousis
	APREM		Créer ton instrument	
MER 28/08	MATIN		Sortie à l'Aquarium de Canet en Roussillon	Bouge ton corps
	APREM			Initiation danse avec Billy
JEU 29/08	MATIN		Dance in the box	Fablab découpe vinyle (MJC) / Initiation chant
	APREM		Initiation musicale	La box musicale
VEN 30/08	MATIN		Cerceaux musicaux	Bracelet musical
	APREM		Danse en folie / 17h spectacle + moment de convivialité	



activités  
ludiques  
jeux coopératifs



sorties  
découvertes



activités  
sportives



activités artistiques  
ou manuelles



activités  
scientifiques

# Pour les ados

mjc  
Lezignan-Corbières



C'EST L'ÉTÉ

# ESPACE

# JEUNES

11 À 17 ANS

JUILLET/AOÛT



## LE PROGRAMME DES JEUNES

Mini camp, sorties, cuisine, jeux vidéo, sports...  
Toutes les activités sont choisies par les jeunes!

esp.art11

Espace\_jeunes\_lezignan-c

Espace jeunes mjc lezignan-c

11 / 17 ANS  
**ESPACE  
JEUNES**  
Lezignan-Corbières

quentin.jeunessesemjc@gmail.com

06 59 32 07 36 / 04 68 27 03 34



11-17 ans

# Des animations, des sorties

du LUNDI  
au VENDREDI  
10H/18h

## JUILLET

03/07	Aménage ton Espace Jeune	AM
04/07	Prépare les Quartiers d'Été	AM
05/07	Choisis ton sport	AM
08/07	Quartiers d'Été   Citronnade	AM   S
09/07	Initiation au BEAT BOX Crookie Cross-fit	MA AM
10/07	Baignade à Mirepeisset   2€	MA   AM
11/07	Customise ta chambre   2€	MA
	Présentation des projets réalisés par les jeunes (table murale, parc gaming, projet fresque, ...)	AM
	Ouverture de Wati-Lab Games   5€	S
12/07	Cuisine : Top Chef Pizza   5€	MA
	Brawlstar   Nerf en forêt	AM
15/07	Quartiers d'Été   Milkshake	AM   S
16/07	Base nautique et Water Jump au Lac de la Cavayère   17€	MA   AM
17/07	Sticker téléphone   Prépa cartonnade	MA MI AM
	Auberge espagnole Just Dance Année 80 IRL	
	Atelier "Ton écran et toi" Cartonnade de l'Espace Jeunes	MA AM
18/07	Soirée Zombie in the forest 5€	S
19/07	Conseil Départemental des Jeunes Fresque graphique   foire aux projets   Olympiades sportives	MA AM

## AOÛT

05/08	La revanche du Bubble tea 2€	AM
06/08	Initiation self défense Tchèque blind test	MA AM
	Murder party Disney 5€	S
07/08	Cuisine One Piece et fabrique ton drapeau pirate 5€ Pinède bike & piscine 2€	MA AM
08/08	Buffet chinois à volonté 15€ Après midi Sport beach à Leucate	MA AM
09/08	Bracelet brésilien Minecraft vs Buscraft	MA AM
Mini camp "défie ton confort" 90€		
26/08	Baignade au lac de Jouarre	AM
	Soirée au CIS de la MJC	S
27/08	Rando-débat Canyoning Soirée sous tente	MA AM S
	Théâtre d'impro	MA
28/08	Lancer de haches en forêt avec intervenant et Buscraft ta cabane	AM
29/08	Brunch tes derniers jours de vacances Choisis ton sport	MA AM
30/08	Choisis ton activité	MA
	Choisi ton goûter	AM

## Un accueil libre



"TU VIENS QUAND TU PEUX,  
TU REPARS QUAND TU VEUX"

DU SPORT, DE LA CUISINE, DU GEEK  
OU JUSTE SE POSER, PÂPOTER,  
C'EST TOI QUI CHOISIS...

DES PROPOSITIONS :  
CUISINE, ATELIERS CRÉATIFS,  
JEUX EN RÉSEAUX, TOURNOIS BABYFOOT...

11-17 ans

# Des colos pour les ados

Cette année 2024, la France accueille les Jeux Olympiques. Le sport est synonyme de dépassement de soi, d'entraide et de partage, autant de valeurs qui nous sont aujourd'hui transmises au travers de cet évènement sportif d'envergure mondiale. Le sport sera donc cet été la thématique principale de nos colos.

**DU 24 AU 30 JUILLET**

## EN ROUTE POUR LES JEUX OLYMPIQUES

Ce séjour va permettre à 15 jeunes âgés de 12 à 17 ans de découvrir Paris pendant la période des Jeux Olympiques.

Au programme : visites culturelles (Musée du Louvre, Château de Versailles, Panthéon, Montmartre, Tour Eiffel, Champs Élysées, Musée Grévin, Cité des Sciences, ...) activités sportives au Club France à la Vilette et baignade dans un centre aquatique. Animations artistiques (concerts, espaces de célébration des jeux olympiques, fans zones, cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques au Club France...). Veillées et jeux collectifs (avec les Jeux Olympiques pour thématique).

Intendance : Les jeunes vont surtout découvrir l'ambiance et la ferveur autour des J.O. et assisteront à des épreuves (rugby à 7 au stade de France). Les déplacements dans Paris se feront en transport en commun. Le groupe sera hébergé au BVJ dans le quartier de l'opéra, site central et idéalement desservi. Séjour en Pension Complète incluant le déplacement en train.

Tarif : 850 € - 600 € (subvention colo apprenante) > reste à charge de la famille 250 €



**DU 12 AU 16 AOUT**

## SÉJOUR SENSATION "RIVER MOUNTAIN"

Dans une ambiance "Jeux Olympiques", un séjour en camping, pour permettre à 15 jeunes de 12 à 17 ans de découvrir et pratiquer des activités de pleine nature et développer leur autonomie en participant activement à la vie du camp. Au programme :

- **Pour les sensations** : pratique des sports de pleine nature, sports d'eau vive, randonnée, ultimate, baignade, tir à l'arc, géo-catching...

- **Pour voyager dans le temps** : découvertes culturelles et châteaux à l'honneur, château de Puivert, château de Chabre

- **Pour s'amuser** : grands jeux, veillées, quizz, ateliers cuisine..

Une occasion pour les jeunes d'être proche de la nature, de s'initier à de nouvelles activités, de développer l'esprit d'équipe, et de faire preuve d'initiative.

Tarif : 480 € - 400 € (subvention colo apprenante) > reste à charge de la famille 80 €

**DU 26 AU 29 AOUT** Mini-CAMP "DÉFIE TON CONFORT"

Un camp inédit près de chez soi, où l'on va petit à petit réduire son confort...

Au programme :

- **Pour l'hébergement** : En gîte pour commencer puis tente et hamac pour finir  
- **Pour s'amuser** : baignade, rando-débat, canyoning, théâtre d'impro, veillées, bushcraft pour s'initier à la vie dans la nature..

Une occasion pour les jeunes de découvrir de nouvelles expériences.

Tarif : 90 € le mini-camp complet

Etant un mini-camp ouvert, possibilité de réserver certaines activités à la carte.



Evènement

# VIDE Grenier



Emplacement : 12€\* les 5 mètres  
Restauration et Buvette.  
\*Réservation et paiement  
à la MJC de Lézignan-Corbières.

**PARC DE GAUJAC à  
LÉZIGNAN-CORBIÈRES**  
(direction péage A61)

*mjc*  
Lézignan-Corbières  
● ● ● ●

Informations sur : [www.mjc-lezignan-corbieres.com](http://www.mjc-lezignan-corbieres.com)

  
Lézignan-Corbières  
Capitale des Corbières, Porte du Minervois

# Infos rentrée 24/25

## DÈS LE 19/08/24

Ouverture du portail d'inscription en ligne pour la saison 2024/2025.

## DU 19 AU 31/08/24

Les adhérent-e-s de la saison précédente peuvent pré-réserver leur place en ligne ou auprès de l'accueil de la MJC. **Attention le règlement doit intervenir avant le 31/08.**

Au delà de ce délai la pré-réservation sera automatiquement annulée.



**S'inscrire, créer son compte, pré-réservez, réservez en ligne >>>**  
[www.mjc-lezignan-corbieres.aniapp.fr](http://www.mjc-lezignan-corbieres.aniapp.fr)

## DÈS LE 02/09/24

Ouverture des inscriptions pour tous (en ligne ou sur place).

## LE SAMEDI 07/09/24

Les animatrices et animateurs des clubs et ateliers vous attendent sur le **FORUM DES ASSOCIATIONS** pour répondre à toutes vos questions.

## DÈS LE 09/09/24

Début des activités qui fonctionnent uniquement pendant les périodes scolaires (sauf rattrapages, programmes spécifiques ou salle de sport). Les activités sont suspendues les jours fériés.

## ENTRE LE 09 ET 29/09

**Séances d'essais des activités** proposées par la majorité des clubs (possible sur réservation uniquement auprès de l'accueil de la MJC).

### BONS D'ESSAIS >>> Comment ça marche ?

Avant de vous inscrire dans un club, nous vous permettons d'essayer l'activité moyennant une participation financière couvrant l'assurance. Attention vous devez **OBLIGATOIREMENT** réserver la place en amont (y compris pour les activités se déroulant sur d'autres sites que la MJC).

Pour cela vous devrez impérativement vous présenter à l'accueil et vous acquitter d'un montant de 2€ par activité essayée.

Nous vous remettrons un bon, précisant la date et l'heure de l'essai.

Ce bon sera à présenter au responsable de l'activité le jour du rdv.

Une fois l'activité essayée, vous disposez de 48h pour confirmer votre inscription. Le secrétariat déduira le montant que vous avez versé, pour l'essai, sur le tarif de l'activité.

# mjc

Lézignan-Corbières



**Maison des Jeunes & de la Culture  
Espace de Vie Sociale  
Centre International de Séjour**

**25, rue Marat  
11200 LEZIGNAN-CORBIÈRES  
Tél > 04.68.27.03.34  
info@mjc-lezignan-corbieres.com**

## SUIVEZ-NOUS



mjclezignancorbieres



@mjclezignan



@mjc.lezignan.corbieres



**[www.mjc-lezignan-corbieres.com](http://www.mjc-lezignan-corbieres.com)**

Avec le soutien de

