

UJC Légnan-Corbènes

Saison 2007/2008



expression

sports

loisirs

création

culture



Union des Jeunes et de la Culture
Centre International de la Jeunesse

Mot du Maire

Depuis plus de 60 ans, la Maison des Jeunes et de la Culture de Lézignan-Corbières, constitue l'élément essentiel dans la vie sociale et culturelle de la Ville. Elle offre aux habitants la possibilité de participer à la vie institutionnelle de la structure.

Ainsi, le concept primordial de la Maison des Jeunes et de la Culture de Lézignan-Corbières est de rassembler un collectif de jeunes autour de multiples activités dans le cadre de l'Education Populaire. N'oublions pas que les jeunes sont les citoyens de demain.

Comme l'éducation et la santé, le sport et la culture jouent un rôle central dans notre Société. Ils sont les outils privilégiés d'émancipation et de rassemblement.

C'est pourquoi, au nom de la Municipalité, je me réjouis de la collaboration étroite nouée avec l'équipe de la Maison des Jeunes et de la Culture.

Aussi, la Municipalité, en tant que partenaire privilégié, a la volonté politique de poursuivre l'accompagnement de la Maison des Jeunes et de la Culture dans ses projets et ses réalisations.

Grâce au Contrat Temps Libre, signé avec la Caisse d'Allocations Familiales de l'Aude, la Ville de Lézignan-Corbières assure à la Maison des Jeunes et de la Culture un fonctionnement important pour des ateliers constamment renouvelés et améliorés.

Toujours soucieuse de proposer à tous des activités de qualité, culturelles ou sportives, gratuitement, la Maison des Jeunes et de la Culture est partenaire de la Municipalité, chaque été, pour offrir un programme riche et diversifié : "Les Estivades".

Je tiens à féliciter et à remercier sincèrement pour leur implication et leur dévouement tous les bénévoles, les permanents, les adhérents qui oeuvrent à ce projet commun, fidèles aux principes d'éducation populaire.

Bonne et fructueuse saison 2007/2008 à tous ! *Bien cordialement,*



Pierre TOURNIER

Maire de Lézignan-Corbières

Président de la Communauté de Communes de la Région Lézignanaise, Vice-Président du Conseil Général de l'Aude

Mot du Président

Et vous, qu'allez-vous choisir ?

Moi j'ai choisi l'atelier théâtre adultes, et j'en suis bien content.

J'imagine bien que vous pourrez trouver dans ce guide, proposé par la Maison des Jeunes et de la Culture de Lézignan-Corbières l'activité ou les activités qui vous font envie. Il vous en est proposé cinquante, ce qui représente une possibilité de choix sans équivalent dans les communes de même taille.

Il y a en a pour tous les goûts, du ludique, du sportif, du culturel, de l'aide à la vie scolaire.... et aussi pour tous les âges.

A ces clubs d'activité s'ajoutent les actions ponctuelles organisées par la Maison, la programmation culturelle et d'animation qui rayonne sur notre territoire, les séjours et les voyages, l'action jeune, les activités éducatives comme l'atelier relais du collège, ...

Nous gérons également le Centre International de Séjour qui permet les rencontres et présente une véritable offre de tourisme social.

A la MJC, les adhérents ne sont pas des consommateurs de loisirs, ils sont aussi des acteurs et des citoyens et la riche vie démocratique de la Maison est une de ses grandes fiertés.

Pour toutes ces raisons la Maison des Jeunes et de la Culture de Lézignan est quasiment toujours ouverte, à tous les sens du terme.

1 700 adhérents ont choisi l'an dernier d'adhérer à cet esprit.
Venez vous aussi nous rejoindre. Bonne saison 2007/2008



Alain QUINTANE

Président de la MJC Lézignan-corbières



MJC PRATIQUE

Le secrétariat de la MJC est ouvert en période scolaire :

**Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h - Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 19h30
Samedi de 14h à 18h**

Comment s'inscrire ?

Une activité vous intéresse voici les démarches à accomplir pour vous inscrire :

1. Dans un premier temps vous avez la possibilité d'essayer gratuitement pendant deux fois l'activité (les séances d'essai sont programmées en début d'année). Des coupons d'essai sont à retirer auprès du secrétariat de la MJC. Attention, sans les coupons les essais gratuits ne seront pas possible. Au-delà du deuxième cours la cotisation est exigible.
2. Après avoir essayé l'activité, vous êtes convaincu. Par conséquent vous devez confirmer votre inscription en réglant l'adhésion à la MJC et la cotisation de l'activité.
Vous retirez un dossier de demande d'adhésion au secrétariat de la MJC ou sur demande auprès de l'animateur. Vous retournez le dossier rempli accompagné des justificatifs demandés.
Attention si vous pratiquez plusieurs activités vous ne remplissez qu'un seul dossier (se renseigner au secrétariat).
3. Vous recevrez dans la foulée le guide de l'adhérent et une carte d'adhésion qui vous permettra de bénéficier de nombreux avantages et une couverture en cas d'accident pendant la pratique des activités MJC.

Adhérer à la MJC

C'est manifester votre adhésion aux principes qui sont les nôtres : la Maison des Jeunes et de la Culture s'interdit toute attache avec un parti, un mouvement politique ou une confession. Elle est laïque.

C'est pouvoir participer au fonctionnement de l'association en assistant à l'Assemblée Générale annuelle de l'association et des clubs d'activités ou en se portant candidat au Conseil d'Administration.

C'est pratiquer l'activité de son choix moyennant une cotisation (tarifs indiqués dans les pages activités de ce guide).

TARIFS DE LA CARTE MJC 2007/2008 :
de 0 à 17 ans : 14 € - 18 ans et plus : 19 €
Famille (à partir de trois personnes) : 40 €

La carte est valable du 16 septembre 2007
au 12 septembre 2008

MJC PRATIQUE

Cotiser à une activité

Une fois adhérent, vous devrez vous acquitter d'une cotisation pour pratiquer l'activité de votre choix.

L'inscription à une activité est annuelle et aucun remboursement ne sera effectué en cas d'abandon par l'adhérent (sauf cas de force majeure justifié).

Certaines activités requièrent un minimum de 10 adhérents. En fonction des effectifs mais aussi de l'attribution des locaux certains créneaux horaires sont susceptibles d'être modifiés ou supprimés.

MODALITÉ DE PAIEMENT

En un seul règlement

Possibilité de paiement par chèque, carte bancaire, ou espèce.

Régler en plusieurs fois

par prélèvement automatique (voir ci-contre).

Chèques vacances et coupon sport acceptés pour payer vos cotisations.

Mise en place du **prélèvement automatique**

Quels sont les avantages ?

- Vous ne faites plus une multitude de chèques à la rentrée : vous ne remplissez qu'une seule autorisation de prélèvement.
- Un changement du montant des prélèvements ou du nombre d'échéances ne peut se faire sans votre accord.
- Alléger la gestion financière de la MJC.

Comment cela marche-t-il ?

- Au moment de l'inscription vous remplissez une autorisation de prélèvement qui fixe le nombre de prélèvements et leur montant.
- Vous fournissez un RIB et le secrétariat de la MJC vous informera des dates auxquelles la banque procèdera au prélèvement (entre le 1^{er} et le 3 de chaque mois).

Y a-t-il des inconvénients ?

Franchement NON ! Sauf, si votre établissement bancaire vous facture un coût de prélèvement, le système est extrêmement souple, peu onéreux et ne demande qu'une simple intervention de votre part. Si je rencontre sur un mois quelques difficultés financières, je le signale au secrétariat et nous fixons ensemble une nouvelle date de prélèvement pour éviter d'avoir à régler des frais de rejet bancaire.

Apportez un RIB lors de votre inscription.



POINT RENCONTRE JEUNES / ESPACE ADOS

14/17 ans

Foyer de jeunes

Accueil au point rencontre jeunes à la demande. L'objectif est d'assurer dans ce lieu convivial, l'accueil de tous les jeunes. En créant un climat de confiance et d'échanges avec les jeunes, nous les aidons à s'orienter vers des activités ou des structures adaptées à leurs besoins tout en les responsabilisant. Nous permettons aux adolescents de trouver un lieu et de s'exprimer sur les montages de projets les concernant et d'échanger sur la vie sociale en général. Cela favorise l'émergence de projets portés par les jeunes.

Le foyer de la MJC organise pour les jeunes des sorties, minicamps, séjours à toute saison (ski, patinoire, bowlings, concerts,...). Ils pourront participer à des chantiers jeunes, à un travail d'utilité collective qui leur permettra de s'approprier le lieu et d'être valorisés par l'aspect concret de leur réalisation.

Echanges internationaux

Accueil et organisations de projets internationaux, découverte d'autres cultures, possibilité d'effectuer une expérience de volontariat de courte ou longue durée dans un pays européen (SVE).



Point d'appui "Envie d'Agir"

La MJC est labellisée par le Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports "Point d'Appui Envie d'Agir". En prenant contact auprès de nos animateurs, les jeunes peuvent obtenir des aides de l'Etat pour financer des projets personnels.



RESPONSABLE : Mohamed EL HACHIMI - Contact au 04 68 27 03 34

L'accueil de jeunes de la MJC est ouvert pendant les périodes scolaires :

Mardi, jeudi et vendredi de 15h à 22h - Mercredi de 10h à 12h et de 14h à 22h - Samedi de 14h à 19h

VACANCES

Pendant les vacances scolaires, la MJC bouge et propose en partenariat avec la Ville de Lézignan-Corbières, la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports et la Caisse d'Allocations Familiales de l'Aude des activités pour les jeunes.

Les vacances culturelles 11/18 ans

Il s'agit de stages qui se déroulent pendant les vacances scolaires de Toussaint, Noël, d'hiver et de Pâques, sous forme de mini camps de 3 jours en pension complète à la MJC.

Au programme : expression corporelle, danse, théâtre, hip hop, cirque, arts plastiques, vidéo, chant, ... encadrés par des professionnels. Ces stages permettent de concevoir un spectacle de fin d'année (choix des thèmes et contenus, des musiques, des décors, des costumes, ...).

Les vacances culturelles sont financées dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse, signé entre la Ville et la CAF de l'Aude. La MJC est opératrice de ce projet.

TARIF PAR STAGE : CARTE MJC + 30 €

(paiement par chèque uniquement à l'ordre du trésor public).

Les habitants de Lézignan sont prioritaires.

RESPONSABLES

Animateurs culturels et artistiques de la MJC (04 68 27 03 34)

Le Contrat Educatif Local et les Estivades

A chaque vacances scolaires la MJC propose gratuitement aux jeunes de 3 à 17 ans un programme hebdomadaire d'activités sportives, socioéducatives et culturelles, grâce à un financement Ville et Direction Départementale Jeunesse et Sport. Pendant les vacances d'été ces programmes sont élargis aux adultes et aux touristes en vacances dans notre région.

Les programmes sont disponibles une quinzaine de jours avant les vacances au secrétariat de la MJC. Aucune condition d'adhésion.

Activités proposées : multimédia, ateliers artistiques, tournois sportifs, stages de poterie, de théâtre, sortie nature, rafting, canoë, ...

CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

	Ecoles primaires Lézignan	Ecoles primaires Lézignan
RENTREE	Judi 30 août 2007	Mardi 4 septembre 2007
TOUSSAINT	Du vendredi 26 octobre 2007 au jeudi 8 novembre 2007	
NOEL	Du ven 21 décembre 2007 au lun 7 janvier 2008	Du samedi 22 décembre 2007 au lundi 7 janvier 2008
HIVER	Du mercredi 20 février 2008 au lundi 3 mars 2008	Du samedi 16 février 2008 au lundi 3 mars 2008
PRINTEMPS	Du mercredi 16 au lundi 28 avril 2008	Du samedi 12 au lundi 28 avril 2008
ETE	Le mardi 8 juillet 2008	Le jeudi 3 juillet 2008

	1 an	2 ans	3 ans	4 ans	5 ans	6 ans	7 ans	8 ans	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	18 ans	adultes	seniors	Page		
CREATION EXPRESSION	Art de la terre - Poterie		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	36	
	Ateliers d'écriture															■	■	■	■	■	■	37	
	Atelier artistiques				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	38
	Cours de chant							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	39	
	Hangar à musique																■	■	■	■	■	40	
	Danse moderne et d'expression		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	41
	Danse classique						■	■	■													42	
	Patchwork																				■	■	43
	Petits débrouillards						■	■	■	■	■												44
	Photo argentique																■	■	■	■	■	■	45
	Point de croix																■	■	■	■	■	■	46
	Théâtre							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	47
	MULTIMEDIA	Accès libre internet									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	48
		Initiation bureautique et internet															■	■	■	■	■	■	49
Ateliers multimedia							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	50	
Photo numérique																■	■	■	■	■	■	51	
Vidéo																■	■	■	■	■	■	52	
COURS	Anglais		■	■	■	■	■	■	■	■	■								■	■	■	53	
	Coup de pouce					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■							54	
	Couture															■	■	■	■	■	■	55	
	Country															■	■	■	■	■	■	56	
	Danse orientale											■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	57	
	Danse de salon											■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	58	
	Hip-hop						■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	59	

Les séjours 60

L'agenda culturel et d'animations 64



Aérogym / Fitness

Affiliée à la Fédération Française de Gymnastique volontaire

Lundi	de 14h15 à 15h15 avec Viviane MARTINOLLE de 18h15 à 19h15 avec Sandrine NAVARRO
Mardi	de 12h15 à 13h15 avec Laetitia ROUX de 18h15 à 19h15 avec Sandrine NAVARRO de 19h15 à 20h15 avec Sandrine NAVARRO
Mercredi	de 19h à 20h BODY COMBAT avec Laetitia ROUX
Jeudi	de 12h15 à 13h15 avec Laetitia ROUX de 14h15 à 15h15 avec Laetitia ROUX de 18h15 à 19h15 avec Laetitia ROUX de 19h15 à 20h15 avec Laetitia ROUX

nouveau

A partir de 16 ans

De septembre à fin juin (sauf périodes de vacances scolaires), salle de spectacle de la MJC. 25 places par cours.



TARIF ANNUEL

- 1 cours/sem. CARTE MJC + 75 € (60 € tarif réduit*)
 - 2 cours/sem. CARTE MJC + 115 € (90 € tarif réduit*)
 - 3 cours/sem. CARTE MJC + 145 € (110 € tarif réduit*)
 - 4 cours/sem. CARTE MJC + 165 € (130 € tarif réduit*)
- Licence GV incluse dans ces tarifs à partir de 3 cours par semaine
* étudiants et demandeurs d'emploi sur présentation d'un justificatif.
Paiement à l'inscription au secrétariat de la MJC.

10

sports



Contact : 04 68 27 03 34



Athlétisme / Course sur route

Affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme
Jeunesse et Sport Lézignan

BABY ATHLE à partir de 6 ans
Mercredi de 14h à 16h
au stade de la Roumenguière.

ECOLE D'ATHLETISME
7-18 ans

De septembre à juin, au stade de la
Roumenguière.

Mercredi de 14h à 16h
pour les plus jeunes
Mardi et jeudi de 18h à 19h30
pour les motivés (toutes catégories)

Renseignements :
06 75 39 51 63 ou 06 12 06 93 66.

ANIMATEURS RÉGIONAUX : Christian CHAPEAU, Jacky PINTEAUX,
Fabrice ESQUIROL

ANIMATEURS ET MONITEURS FÉDÉRAUX : Anne FANTIN, Paul GONZALES,
Marie-Thérèse TEIXIDO, François CHAULET

ENTRAÎNEURS COURSE HORS STADE

Niveau I : Brigitte BERGÉ, Michel MOUROS

Niveau II : Anne FANTIN, Laurent CHABBERT, José LOPEZ

Niveau III : Antoine FANTIN

RESPONSABLE JSL ET ENTRAÎNEUR FÉDÉRAL

Antoine FANTIN (04 68 27 59 52 - 06 12 06 93 66) fantin_antoin@hotmail.com

COURSE SUR ROUTE

Tout âge

Lundi, mercredi et vendredi
à 18h15

Contact :

Laurent CHABBERT (04 68 27 55 49)

Mardi et jeudi à 18h15

au stade de la Roumenguière.

Contact :

Brigitte BERGÉ (06 87 09 34 58)

A partir de 6 ans

TARIFS

Benjamins, minimes, cadets,
juniors et espoirs

60 €

(CARTE MJC incluse)

Poussins, école d'athlétisme
et adultes

85 €

(CARTE MJC et licence incluses)

sports

Baby-gym



Mercredi de 16h15 à 17h pour les 3-4 ans

Mercredi de 17h à 18h pour les 5-6 ans

TARIFS

CARTE MJC + 90 € pour l'année.

Païement à l'inscription au secrétariat de la MJC.

Enfants de 3-6 ans

De septembre à fin juin
(sauf périodes de vacances scolaires)
au gymnase Coubertin

ANIMATRICE

Laetitia ROUX (04 68 27 03 34)



sports

13



A partir de 4 ans

Les entrainements et les matchs se déroulent au gymnase Léo Lagrange et à la nouvelle Halle aux sports du Collège

RESPONSABLES

Laetitia ROUX (06 20 43 13 56),
Jean-Christophe SLAWIK
(04 68 27 46 97)

Basket

Affiliée à la Fédération Française de Basket-ball

BABY BASKET 4-6 ans et MINI POUSSINS 6-8 ans

Mardi de 17h à 18h30

Compétitions en plateaux

POUSSINS 9-10 ans et BENJAMIN 11-12 ans

Mardi et jeudi de 17h à 18h30

Championnat de l'Aude

MINIMES 13-14 ans GARCONS 13-14 ans

Jeudi de 17h à 18h30

Championnat de l'Aude

CADETS GARCONS 15-17 ans

Mercredi et vendredi de 18h à 20h

Championnat de l'Aude

CADETTES/SENIORS FEMININS 15 ans et +

Mardi et jeudi de 18h30 à 20h30

Championnat régional et départemental.

SENIORS GARCONS + de 18 ans

Mercredi et vendredi de 20h à 22h

Championnat régional et départemental.

TARIFS

CARTE MJC + 60 € pour le Baby basket, mini poussins et poussins.

CARTE MJC + 90 € pour les benjamins, cadets et seniors.

Paiement à l'inscription au secrétariat de la MJC.



Gymnastique douce Gym séniors

Lundi de 9h15 à 10h45

TARIFS

CARTE MJC + 95 € l'année.

Paieiment à l'inscription au secrétariat de la MJC.

Adultes

De septembre à fin juin (sauf périodes de vacances scolaires) dans la salle de danse de la MJC, 1^{er} étage.

ANIMATRICE

Sandrine NAVARRO (04 68 27 03 34)



Football

Affiliée à la Fédération Française de Football

Entraînements

Mardi et jeudi de 19h30 à 21h30

TARIFS

CARTE MJC + 41 € (licence/cotisation).

Séniors à partir de 18 ans

D'août à juin au stade de la Roumenguière.

RESPONSABLE

Rachid BOUTHOUYAK (06 75 50 02 21)



16

sports



Course d'orientation

Raids nature multisports

Avec le COORE (Corbières Orientation Occitanie Raid Evasion)
Affiliée à la Fédération Française de Course d'Orientation

ECOLE D'ORIENTATION 7-16 ans

Tous les mercredis de 14h30 à 15h30

ENTRAÎNEMENTS / INITIATION Pour tous

Tous les mardis à 18h ou 18h30

A partir de 7 ans

Site de la Pinède de Léznigan-
Corbières au départ du parcours
permanent d'orientation.

TARIFS

14 ans et moins : CARTE MJC + 40 €

15 / 18 ans : CARTE MJC + 50 €

19 ans et plus : CARTE MJC + 70 €

Famille : CARTE MJC + 160 €

La licence est comprise dans l'adhésion.

RESPONSABLE

Guilhem SANT (04 68 27 12 42 ou 06 84 37 33 61)

clubcoore@free.fr

<http://coore.sportnet.com>



A partir de 4 ans
Cours au Dojo rue Hoche



sports

Judo

Affiliée à la Fédération Française de Judo

BABY JUDO 4-5 ans
Mercredi de 14h à 15h

POUSSINS 6-9 ans
Mercredi de 15h à 16h30

BENJAMINS et MINIMES 10-14 ans
Mercredi de 16h30 à 18h

A PARTIR DE 15 ANS ET ADULTES
Mercredi de 18h à 20h

TARIFS

CARTE MJC + 95 € > Baby judo

CARTE MJC + 130 € > autres catégories

ENSEIGNANT

Guillaume MOLINA (04 68 27 03 34)

Renseignements et inscriptions la MJC.



Tir à air comprimé

Avec la Patriote, association partenaire
Affiliée à la Fédération Française de Tir

LES ENTRAÎNEMENTS

Mercredi de 14h à 18h30

LES COMPÉTITIONS ont lieu le samedi et le dimanche.

TARIFS

CARTE MJC + 47 €

Le paiement s'effectue à l'inscription aux responsables de l'activité.

Le prix de la licence comprend le prêt d'une arme et la fourniture des cibles. L'achat des plombs est en supplément.

RESPONSABLES

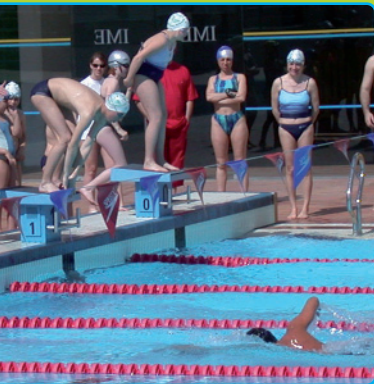
Evelyne PROST (06 83 96 36 12)

Jean-Pierre SCOPPINI (04 68 43 91 54)

Julie SIVILLA (06 86 02 37 19)

Jeunes de 9 à 18 ans

De septembre à fin juin (sauf vacances scolaires), à la salle de tir de la MJC (sous-sol)



A partir de 6 ans



sports

Natation

Affiliée à la Fédération Française de Natation

D'octobre à fin mai, à la piscine couverte de Capendu
GROUPE COMPETITION

Samedi de 13h30 à 15h

(Départ à 13h en voiture, rendez-vous devant la MJC)

Compétitions le dimanche principalement.

**ECOLE DE NATATION
ET GROUPE DE
PERFECTIONNEMENT**

**Mardi et vendredi
de 18h30 à 20h**

(départ à 18h et retour à 20h20 en bus ; rendez-vous au parking de la piscine municipale).

TARIFS

CARTE MJC + 166 € l'année

Inscription supplémentaire d'un enfant de la même famille :

CARTES MJC + 146 €

Les transports, les cours, la licence, les frais de compétition sont inclus dans le prix.

RESPONSABLE Cédric GARCIA (06 76 34 64 08)

Juin à la piscine municipale de Lézignan

ECOLE DE NATATION DU CLUB

Lundi, mardi, jeudi et

vendredi de 17h30 à 18h30

ENTRAINEMENT DU CLUB

Lundi, mardi, jeudi et

vendredi de 18h30 à 19h30

Juillet et août à la piscine municipale de Lézignan

ECOLE DE NATATION DU CLUB

Du lundi au vendredi de 9h45

à 10h45

ENTRAINEMENT DU CLUB

Du lundi au vendredi de 8h45

à 9h45

20



Les randonneurs Lézignanais Club cyclotouriste

Affiliée à la Fédération Française de Cyclotourisme

Les randonnées ont lieu le dimanche matin.

Le départ est fixé à 8h30 en hiver et à 7h30 en été devant la Mairie.

A partir de 18 ans

Toute l'année.

TARIFS

MINI BRAQUET : carte MJC + 45 €

PETIT BRAQUET : carte MJC + 48 €

GRAND BRAQUET : carte MJC + 75 €

Licences et assurances comprises

RESPONSABLES

Lucien GAVI (06 78 50 91 02) et Gilles POGGI (04 68 27 40 27)

<http://www.webzinemaker.com/velolezignan>



Rando montagne

Affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre

Un programme trimestriel détaillé (lieux, niveau, horaires, responsables...) des randonnées est disponible au secrétariat de la MJC et adressé sur demande.

TARIFS

CARTE MJC + 15 € par an

RESPONSABLE

Michel IZARD (04 68 27 35 57)

Site internet : www.corbieresweb.com/club-rando

E-mail : club-rando@corbieresweb.com

A partir de 12 ans
(accompagné d'un parent)

Toute l'année.



sports



Adultes et séniors

Toute l'année

Randonnée pédestre

Affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre

Lézig'zagueurs (adultes)

Mardi après-midi 2 niveaux (6 et 10 kms environ)

Deux dimanches par mois (15 à 20 kms)

Un programme trimestriel est disponible à la MJC et peut être adressé sur demande.

TARIFS

CARTE MJC + 26 € + 4 € Rando magazine (option)

La licence FFRP est incluse dans ce tarif.

RESPONSABLES

Nicole et Pierre CLARETO (04 68 27 54 63)

e.mail : pnclareto@wanadoo.fr

sports



Ski club

Affiliée à la Fédération Française de Ski

LES JOURNEES A LA NEIGE (week-end)

La MJC organise des sorties le samedi ou le dimanche dans nos stations pyrénéennes.

Tout est compris dans les tarifs (transport, forfait, ...). L'assurance et le matériel sont fournis avec un supplément. Le départ de Lézignan (devant le gymnase Léo Lagrange) est fixé à 6h30 et le retour à 19h15. Les participants sont sur les pistes de 9h30 à 16h30. Les sorties sont ouvertes dès l'âge de 13 ans mais le club n'assure pas d'encadrement (autonomie totale sur les pistes).

Le programme des sorties est disponible à la MJC à partir du mois de novembre.

SEJOUR A VAL THORENS (ALPES)

La MJC organise à la fin de la saison un séjour en période scolaire à Val Thorens (3 Vallées). Plus d'information en page voyage de ce guide.

LE SERVICE LOCATION DE MATERIEL

Le ski-club propose à la location un matériel à bas prix : skis, chaussures, surfs, boots, bâtons, mini-skis...

Tarif préférentiel pour les adhérents.



sport

EXTRAIT DU REGLEMENT DU SKI-CLUB

Pour participer à une des nombreuses activités ou bénéficier d'un service du Ski-Club, il vous faut devenir adhérent du club. Cette adhésion est fixée à 5€ par sortie (adhésion MJC journalière).

Pour ceux qui comptent participer à plusieurs sorties il est plus intéressant de prendre l'adhésion annuelle à la MJC.

La carte MJC permet, en plus d'être assuré, d'avoir d'importantes réductions sur les tarifs du club (elle est obligatoire pour les personnes qui participent au voyage de mars).

LA LICENCE / ASSURANCE

L'assurance la plus intéressante pour pratiquer en toute sécurité les sports de montagne. Elle est valable un an (d'octobre 2007 à octobre 2008), été comme hiver pour toutes sortes d'interventions et de secours. Cette carte offre également de nombreux avantages dans les stations et au Ski-Club.



PERMANENCE DU SKI-CLUB

Les bénévoles du ski-club assurent des permanences dans leur local au sous-sol de la MJC, à partir du 1er décembre 2007 et jusqu'à la fin de la saison (fin mars début avril selon l'enneigement)

Du lundi au vendredi de 17h30 à 19h et le samedi entre 14h et 16h.

RESPONSABLE

Gérard BAUZA (04 68 27 85 05)

RENSEIGNEMENTS

Patricia GODALL au secrétariat de la MJC



A partir de 6 ans



sports

Tennis de table

Affiliée à la Fédération Française de Tennis de table

De septembre à fin mai (sauf vacances scolaires) au gymnase Pierre de Coubertin (impasse face à l'école Frédéric Mistral).

Lundi de 18h à 19h30 > A partir de 10 ans

Samedi de 14h30 à 16h > Plus de de 10 ans

Samedi de 14h30 à 15h15 > De 6 à 10 ans *nouveau*

Mardi et jeudi de 20h à 22h > Adultes

Vendredi de 18h30 à 22h > Loisirs

TARIFS

Licence promotionnelle (loisir sans compétition)

Nés avant 1991 : CARTE MJC + 50 €

Nés après 1991 : CARTE MJC + 45 €

Licence traditionnelle (obligatoire si compétition)

Nés avant 1991 : CARTE MJC + 65 €

Nés après 1991 : CARTE MJC + 60 €

A partir de 2 licenciés de la même famille, le club fait une réduction de 2€ par licencié. Possibilité de payer en plusieurs fois. Ces tarifs comprennent les cours, la licence FFTT et l'assurance. Paiement à l'inscription, aux heures d'entraînement et aux responsables ou au secrétariat de la MJC.

RESPONSABLE : Isabelle POURGINE (04 68 27 40 55)

ANIMATEUR : Samuel PERIGNON (04 68 27 03 34)

Aéro-model club



**A partir de 10 ans
(accompagné par les
parents).**

Sur piste à l'aérodrome de Lézignan et
en atelier au sous-sol de la MJC.



loisirs / détente

Tous les jours selon les conditions météo.

Et plus particulièrement le mercredi, samedi et dimanche
après-midi (Ecolage)

Pendant la période d'été ces activités se déroulent le matin.

TARIF

CARTE MJC + 17 € pour l'année.

Paieement au responsable de l'activité.

RESPONSABLE

Alain MAGISTRAT (04 68 27 24 61)

e.mail : alain.magistrat@wanadoo.fr

Forum : <http://aeromodelclub.forumactif.com/>

Site : <http://perso.orange.fr/modelclub.lezignan>



Eté Indien Le Club du Temps Libre

Jeux de société, bridge, belote, rami, canasta, yam, loto, tournois, initiation tricot, crochet et broderie, pique-nique ...

Mardi de 14h à 17h

Promenades pédestres jeudis après-midi

Pour adultes et séniors

De septembre à fin mai, dans la salle
"côté jardin" de la MJC pour les
activités ludiques.

TARIFS

CARTE MJC + 15 € pour l'année.

RESPONSABLE

Jeanine PELAT CARENEUVE (04 68 27 54 01)



Philatélie

Tous les 2^{èmes} samedis du mois de 10h à 12h
(sauf fêtes et jours fériés).

Exposition de timbres organisée dans la 2^{ème} quinzaine de mai
2008.

A partir de 12 ans

Les bourses d'échanges et les réunions
philatéliques se déroulent de septembre
à juin dans la salle de cours de la
MJC.

TARIFS

CARTE MJC + 11 € pour l'année

RESPONSABLE

Guy GAXIEU (04 68 27 37 43)



loisirs / détente



Scrabble

Mardi de 17h15 à 19h15 et jeudi de 14h30 à 17h

TARIFS

CARTE MJC + 15 €pour l'année.

A partir de 16 ans

De septembre à fin mai (sauf
vacances de Noël)

RESPONSABLE

Odette LACHIZE (06 20 43 52 23)



Sophrologie / Relaxologie

En partenariat avec le Centre de Sophrologie de l'Aude

Gestion du stress, phobies, contrôle du surpoids, arrêt du tabac, de l'alcool, stages de gestion du stress professionnel.

Lundi de 16h à 18h

**Enfants, adolescents,
adultes, séniors**

D'octobre à fin juin (sauf périodes de vacances scolaires) dans la salle de danse du 1^{er} étage de la MJC.

TARIF

CARTE MJC + 30 € / mois

(une séance par semaine en groupe de 5 à 10 personnes)

RESPONSABLE

Maryse PETAPERMAL (04 68 71 33 38 ou 06 17 39 28 38)



loisirs / détente

