



Saison 2019- 2020

Activités

Régulières ● Stages ● Sessions

DANSES

**EXPRESSIONS
ARTISTIQUES**

INFORMATIQUE

MODELISME - ROBOTIQUE

OENOLOGIE

SANTE BIEN ETRE

SPORTS



Qu'est-ce que la MJC (Maison des Jeunes et de la Culture) ?

La MJC est une association d'éducation populaire régie par la loi du 1er juillet 1901. Elle est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, la Caisse d'Allocations Familiales, et affiliée aux MJC en Rhône-Alpes (Fédération Régionale). Elle est ouverte à tous, et défend les valeurs de tolérance, de laïcité et de solidarité. Son projet associatif définit ses objectifs : être acteur dans le champ social, culturel et environnemental - faciliter l'accès de tous à la culture - donner une place plus grande aux jeunes - inciter à l'engagement au sein de l'Association MJC.

La MJC est dirigée par le Conseil d'Administration, formé de bénévoles, élus en Assemblée Générale. L'équipe de salariés permanents met en œuvre les orientations prises par le Conseil d'Administration. La MJC est privée du soutien d'un directeur depuis 1999*. Les activités régulières sont animées par des techniciens d'activités salariés ou bénévoles, présentant toutes les garanties de compétences nécessaires. L'association bénéficie également de l'aide active de bénévoles.

La MJC reçoit une subvention de la commune de Claix et des aides ponctuelles de la CAF et du Département.

Conseil d'Administration

Membres élus : Bureau

Sauvard Christine : Présidente
Petitcolas Chantal : Secrétaire
Giazzi Christine : Trésorière
Combaz André : Membre

C.A.

Argoud Benoît , Bouverot Robert
Coblentz Christine, Courseaux
Marie-Christine, Esquerre Michèle ,
Nenert Pierre

Membres de droit

Monsieur le Maire de Claix
L'animateur-coordonateur de la MJC

Membre associé

Gymnastique Volontaire

Des bénévoles à votre service

Le fonctionnement global de la MJC est possible grâce à une forte équipe de bénévoles actifs dans de nombreux secteurs : * le C.A. et son Président, les commissions et animateurs. Sans eux, la MJC ne pourrait tout simplement pas fonctionner.

Période d'activité : début Lundi 23 septembre 2019 fin : Vendredi 26 juin 2020

Inscription - Règlement

Adhésion

Elle est obligatoire pour tous les usagers et signe votre appartenance à l'association, non remboursable. Elle vous permet d'accéder à toutes les activités en bénéficiant de l'assurance de la MJC et d'un tarif réduit pour nos manifestations.

Tarifs des cours

Ils tiennent compte des salaires, des charges patronales si l'animateur n'est pas bénévole, des frais spécifiques à chaque enseignement et du fonctionnement général de l'association. Les tarifs sont déterminés annuellement par le Conseil d'Administration. Ils sont majorés pour les non-Claixois, sont dégressifs si plusieurs enfants d'une même famille sont inscrits (2 enfants inscrits : -25% sur l'activité la moins chère, 3 enfants inscrits : - 50 % sur l'activité la moins chère.) **Les cours seront assurés si le minimum d'adhérents requis est atteint.** La période d'activité est de 32 semaines. **Les cours tombant des jours fériés ne sont pas rattrapables.**

Adhésions	Tarifs
Moins de 16 ans	12€
Plus de 16 ans	18€
Famille 2 personnes	30€
Famille 3 personnes	35€
Famille 4 personnes	39€
Famille 5 personnes et +	43€
Partielle : 6 € / jour si activité ponctuelle	

Paielement

Il peut être échelonné. Sont acceptés : les chèques jeunes, participation de C.E., chèques vacances : *L'ANCV a augmenté ses frais en janvier 2019 de 150% (le coût est passé de 1% à 2,5%). Il vous sera demandé une participation de 1% du montant que vous souhaitez régler par chèques vacances, la MJC prenant en charge les 1.5% de frais restant. Nous vous*

La participation financière à un cours n'est pas remboursable

Accueil Pour Tous : la MJC du Pic Saint Michel veille à favoriser l'intégration des enfants et ados en situation de handicap dans ses différents secteurs d'activités. Nous souhaitons contribuer à changer le regard sur le handicap. La MJC a été sensibilisée à l'accueil de personnes en situation de handicap notamment grâce au travail effectué par une petite équipe de bénévoles et professionnels MJC, durant l'année 2015. **Votre enfant est concerné ? Prenez le temps**

de venir en discuter avec nous.

Nous sommes à votre écoute et nous mettrons tout en œuvre, dans la mesure de nos moyens, pour que l'intégration de votre enfant soit réussie et la plus naturelle possible.



Activités physiques, expression corporelle

Delphine
GILLIO-TOS

6-10 ans + 1 parent



Activités ludiques à partager :

- ▶ habileté motrice :
musiques chorégraphiées,
jeux de coordination,
d'équilibre...
- ▶ souplesse
- ▶ renforcement musculaire pour les parents.

Public :

6- 10 ans + parent

Où : MJC

Quand :

Mercredi: 9h30- 10h30

25/9, 9/10, 20/11,
11/12, 15/01, 5/02,
18/03, 7/04, 13/05, 3/06

Samedi : 11h10- 12h10

28/9, 5/10, 30/11, 7/12,
18/01, 1er/02, 21/03,
4/04, 30/05, 13/06

Nbre de séances : 10

*Par binôme parent-
enfant*

Claixois : 158 €

Extérieurs : 161 €

ART FLORAL

Nicole RICHARD

Quel plaisir de réaliser une composition dans une atmosphère détendue !

Au cours de cette activité, **vous apprendrez les bases de la construction de tout bouquet** : lignes, volume, proportions, harmonie... ainsi que de nombreuses techniques pour libérer votre créativité.

*Hésitant entre la recherche et l'enseignement, **Nicole Richard** a passé successivement un DEA de physiologie végétale et le CAPES de Sciences Naturelles.*

Après quelques années d'enseignement en région parisienne, elle se met en disponibilité pour suivre son mari, nommé au Lycée Champollion de Grenoble.

Toujours passionnée par la nature, elle continue les stages de botanique pour se familiariser avec la flore de la région.

Depuis 30 ans, elle se forme en parallèle à l'art floral occidental amateur, et continue à suivre les stages de l'école d'horticulture de Versailles pour se tenir à la pointe des nouvelles techniques florales... et pouvoir les transmettre à son tour.

Où : MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

► 13h30-16h30

► 16h30-18h30

Vendredi

18 oct. 15 nov. 20 déc.

24 janv. 21 fév. 20 mars

17 avr. 29 mai

Public :

Adultes , tous niveaux

à prévoir pour le 18 oct:

1 contenant rectangulaire ou ovale bas (5cm hauteur maximum, 25 à 30 cm de long) + 3 ou 4 branches de feuillage à petites feuilles.

Fleurs fournies

Nbre de séances: 8

Claixois :

210 €

Extérieurs :

214 €



ARTS PLASTIQUES

« Atelier 17 »

Référentes
Josette ALEXANDRE
Eliane MESNY

Un atelier sans animatrice depuis quelques années mais qui poursuit toujours son chemin...

« Nous n'avons pas de technique préférée comme l'huile ou l'aquarelle.

Un sujet est lancé avec une ou deux consignes plus précises et là, chacun répond à sa façon avec la / les techniques de son choix qui sont non seulement variées mais souvent surprenantes, pour notre plus grand plaisir. Rencontres, visites sont aussi au programme. »



Ci-contre : deux créations de notre exposition « Kilim » 2019

Où : MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

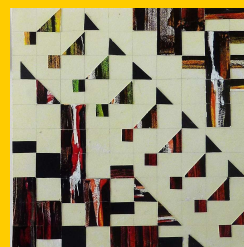
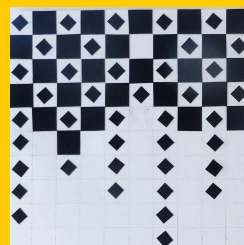
Mardi de 13h30 à 16h

Public : Adultes

Claixois : 72 €

Extérieurs : 73 €

Matériel non fourni



ARTS PLASTIQUES Enfants

Delphine POLIN

Pour les enfants débordant d'imagination qui souhaitent apprendre en s'amusant : peindre, dessiner, découper, pétrir, coller, clouer, nouer, plâtrer, déchirer...

► **exprimer** une émotion, un point de vue, ses goûts...

► **regarder** le corps humain, les objets, le paysage, les animaux...



► **imaginer**, s'évader du réel, raconter des histoires...

► **jouer** avec les couleurs, la matière, la lumière, les images, les formes...

► **découvrir** des artistes, expositions et mouvements artistiques.



Où : MJC Atelier

Quand : Mercredi de 15h30 à 17h

Public : de 6 ans à ados 10 maximum

Matériel fourni

1^{er} enfant : 253 €
Tarif dégressif si plusieurs enfants
cf. p.3

Exposition de fin de saison



ATELIER TERRE

Delphine POLIN

Découvrir les chemins de sa créativité à son rythme, quel que soit le niveau, en respectant la sensibilité de chacun à travers le modelage de la terre.

Le travail de la sculpture se fera dans la masse ou par assemblage, évidé par la suite.



Vous pourrez travailler selon vos envies sur vos propres thèmes ou ceux qui vous seront proposés, en corrélation avec l'histoire de l'art.

Les différentes possibilités de traitement de la surface, une fois poteries et sculptures cuites, seront discutées individuellement et choisies selon l'objet créé : patines, cirage, émaux, engobes, peintures...

« Diplômée d'une maîtrise d'arts plastiques (mention TB) et d'un diplôme universitaire d'art et créativité option céramique.

Mon rôle au sein de la MJC est d'accompagner enfants et adultes à s'épanouir dans une pratique artistique, quel que soit le matériau utilisé.

Dans mes ateliers, j'apporte la technicité en vous laissant la liberté de vous exprimer artistiquement. »
Delphine

Où : MJC
Atelier

Quand :

- Lundi
18h00 à 20h30
- Mardi
9h à 11h30
- Vendredi
9h à 11h30

Public : Adultes
maximum 10 personnes
par cours

1 pain de terre / pers.
fourni + matériaux à
disposition fournis par
la MJC

2h30 / sem. : 292 €
Extérieurs : 297 €

5h / sem.: 544 €
Extérieurs : 554 €



ATELIERS de CRÉATIVITÉ

idées et techniques

Carole
EXBRAYAT

Ateliers d'arts plastiques axés sur la création contemporaine et abordant trois entrées traitées en peinture, dessin, collage... (techniques mixtes). Ils proposent des techniques et permettent, dans le plaisir et la convivialité, de trouver sa propre expression tout en acquérant des connaissances en histoire de l'art moderne et contemporain.



12 octobre :

La ligne et l'écriture pour composer un tableau, travail du geste avec crayon, feutre, pinceau, plume, bâton et outils improbables



11 janvier :

Le duo amoureux photo / peinture dans l'art d'aujourd'hui : partir de photos - hyper réussies ou franchement ratées - pour réaliser un tableau.



14 mars :

Le collage papier dans tous ses états ! Découverte de techniques pour créer en collant, peindre sans peinture.

*Plasticienne et intervenante en arts plastiques depuis 1981
Carole Exbrayat a réussi en 1997 l'agrégation d'arts plastiques.*

Elle anime des ateliers de peinture dans lesquels sont affectionnées les pratiques expérimentales, créatives et les techniques mixtes .

Où : MJC

Salle Arc en Ciel

Quand : Samedi

de 9h à 12h

et de 13h à 17h

Public :

Adultes débutants ou initiés

12 pers. maximum

Tarif 1 journée:

Claixois : 65 €

Extérieurs : 66 €

Tarif 2 journées :

Claixois : 130 €

Extérieurs : 133 €

Tarif 3 journées :

Claixois : 185 €

Extérieurs : 189 €

ATELIERS d'Herboristerie Familiale

Floriane
LE BORGNE

Vous souhaitez apprendre à utiliser des plantes pour vous et vos proches ? Vous désirez connaître des recettes adaptées aux bobos du quotidien et savoir fabriquer simplement vos produits de soin ? Les ateliers d'Herboristerie Familiale sont faits pour vous.

L'automne : aborder les mois pluvieux en toute sérénité . Pour une rentrée paisible, à l'aide des plantes pour se détendre, des huiles essentielles pour être moins stressé et des produits de la ruche pour se faire du bien !

21 septembre : 14h-16h : les plantes de la détente et du sommeil. Préparation d'une alcoolature de valériane.

16 novembre : 14h-16h : les huiles essentielles pour gérer notre stress. Confection d'une synergie personnalisée.

7 décembre : 14h-16h : les produits de la ruche. Fabrication d'un baume de la ruche.

L'hiver : prendre soin de soi On profite des mois froids pour s'essayer aux produits d'hygiène maison et on prend soin de notre système digestif.

25 janvier : 10h-12h : les produits d'hygiène maison et naturels, ingrédients de base. Conception de dentifrice

8 février : 14h-16h : drainage de printemps et prévention des allergies. Composition d'une tisane

28 mars : 10h-12h : prendre soin de nos intestins et de notre microbiote. Création d'un élixir.

Le Printemps : le réveil de la nature Ce cycle vous propose une initiation à l'utilisation des plantes fraîches .

18 avril : 14h-16h : vinaigres médicinaux , intérêts et utilisation . Réalisation de macérât vinaigré de plantes fraîches

16 mai : 14h-16h : favoriser la circulation avec les plantes . Gel de massage

6 juin : 14h-16h : plantes sauvages comestibles du début de l'été -Cuisine et dégustation !

Où : MJC
Salle Arc en Ciel

Quand : Samedi
de 10h à 12h
ou de 14h à 16h selon les dates.

Public :
12 pers.maximum
Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

3 cycles thématiques selon les saisons
*Réalisation d'une préparation à base de plantes que vous ramè-
nerez chez vous et
pourrez refaire par
vous-même par la suite*



Tarif :
1 séance : 32 €
3 séances : 86 €
**support explicatif,
fournitures et matériel
compris**

BADMINTON

Loisirs

Sandrine CHABERT et Robert OLIVIERI

Encadrent bénévolement le groupe loisirs qui s'adresse à des joueurs ayant une pratique suffisante pour jouer de façon autonome et se faire plaisir dans les matchs organisés le mardi soir, voire lors de rencontres interclubs.

Cours

Laurent GUILLEM

Le badminton vous tente mais vous ne savez pas jouer ? Laurent propose au débutants des séances d'1h30 sur le schéma suivant:

- ▶ petit échauffement sans raquette pour se mettre dans les meilleures conditions physiques puis échauffement avec raquette
- ▶ exercices techniques pour apprendre et maîtriser les différents coups possibles puis exercices physiques pour apprendre et maîtriser les différents déplacements possibles
- ▶ matchs à thèmes pour mettre en application les apprentissages
- ▶ étirement et retour d'information entre joueurs et animateur sur le cours

Acquérir les mécanismes du jeu pour pouvoir prendre plaisir à jouer ensemble.

Où :

Gymnase Pompidou

Quand : Mardi

de 20h à 22h15

**du 7 janvier au 30 juin
vacances scolaires
comprises**

Public :

Dès 16 ans

Claixois : 56 €

Extérieurs : 57 €



Où :

Gymnase Pompidou

Quand :

Mardi de 20h à 21h30

**du 7 janvier au 30 juin
hors vacances scolaires**

Public : Débutants

Dès 16 ans

Claixois : 148 €

Extérieurs : 151€

Nouveau !

CALLIGRAPHIE LATINE

Evelyne

Le mot Calligraphie vient du grec de Kalos (beau) et Graphein (écrire).
Le terme « latine » rappelle que cette discipline se préoccupe uniquement de l'alphabet occidental. Deux notions indissociables : l'apprentissage du « savoir tracer » (la technique) et celui du « savoir dire » (la composition) pour « **cet art ingénieux de peindre la parole et de parler aux yeux** ».

ONCIALE

Cette écriture a vu le jour au cours des derniers siècles de l'Empire Romain. Elle se diffusa rapidement et , dès le 4^{ème} siècle, devint l'écriture officielle des textes liturgiques. Elle était l'instrument de prédilection des moines copistes pour reproduire les textes sacrés.

La Chancelière



Réservée à l'origine à l'usage exclusif des scribes de la chancellerie pontificale. Elle s'est développée dans toute l'Italie à partir du 15^{ème} siècle et dans toute l'Europe dès le siècle suivant.

L'Anglaise



Apparue au 18^{ème} siècle, très prisée des Français, elle se diffuse en Europe par les actes commerciaux. Reprise par les américains au 19^{ème} siècle, elle devient l'écriture enseignée à l'école, simplifiée au 20^{ème} siècle.



Où :

Salle du Petit Rochefort

Quand :

Mercredi

18h30-20h30

Module 1 : Onciale

25 septembre /

2,9 et 16 octobre

Module 2 : Chancelière

8, 15,22,29 janvier

Module 3 : Anglaise

11,18,25 mars /

1er avril

Public : Adultes

Tarif :

1 module

Claixois : 90 €

Extérieurs : 92 €

2 modules

Claixois : 180 €

Extérieurs : 184 €

3 modules

Claixois : 250 €

Extérieurs : 255 €

DANSE AFRICAINE

Medson est un artiste danseur interprète originaire de Côte d'Ivoire.

Formé dans plusieurs compagnies puis au Ballet National de Côte d'Ivoire.



La richesse de son enseignement vient de ses connaissances des danses traditionnelles mais aussi de son ouverture sur les danses contemporaines.

L'énergie et l'émotion qu'il dégage sur scène laissent transparaître toute la passion qu'il a en lui et qu'il transmet à ses élèves.

Medson COULIBALY

Où :

Ecole de Malhivert

Quand :

Vendredi

19h45 -21h15

du

27 septembre 2019

au 3 avril 2020

Hors vacances scolaires

Public : **Adultes**

Tarif : **22 séances**

Claixois : 330 €

Extérieurs : 337 €

Nouveau !

DANSE **Afro Contemporaine**

Joseph AKA

La gestuelle puise ses racines dans les danses traditionnelles africaines profondément chargées de sens.

Les mouvements sont bousculés, déformés et reformés par le chorégraphe pour aboutir à une forme épurée, ajustée aux émotions de son siècle et soutenue par celle de ses ancêtres.

Où :

Salle des fêtes du Bourg

Quand :

Mercredi 20h -21h30

Public : **Adultes**

Tarif : **26 séances**

Claixois : 340 €

Extérieurs : 347 €



DANSE CONTEMPORAINE

Marie SOHM
Elodie TARRICONE
SCARABELLI

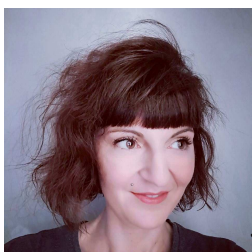
*Courir, sauter, chuter, rouler, s'arrêter ...
et recommencer !*

*Rire, s'étonner, crier, se taire, réfléchir ...
s'émotionner !*

*La danse contemporaine s'écrit dans le temps,
l'espace, selon l'énergie du mouvement et le
poids du corps que l'on y investit.*

*Elle permet à l'élève danseur de se découvrir,
de découvrir les autres, de se construire seul et
avec les autres...*

*Elle permet de mémoriser, reproduire,
structurer, déstructurer.*



Elodie



Marie

*Élodie et Marie, professeurs de danse
contemporaine diplômées d'état,
guideront l'élève danseur vers sa propre
autonomie dans la danse, son ressenti du
mouvement, son interprétation.*

Où :
SFB : salle des fêtes du
bourg

Public :
de 4 ans à adultes

Quand , Tarif :
30 séances
Voir tableau ci contre

Tarif dégressif si plusieurs
enfants cf. p.3



**Spectacle
de fin d'année.**

AGE	HORAIRE	JOUR	TARIF	AVEC
4	16h45-17h30	mardi	160	Élodie
5	17h30-18h15	mardi		Élodie
6	17h-18h	jeudi	210	Marie
7	11h-12h	mercredi		Élodie
8 - 9 ans	10h-11h	mercredi		Élodie
10 - 11ans	18h-19h	jeudi		Marie
12 -13 ans	18h15-19h15	mardi		Élodie

Niveaux	HORAIRE	JOUR	Tarif Claix	Tarif Hors Claix	AVEC
ADULTES Débutants Intermédiaires	19h - 20h15	jeudi	255	260	Marie
LYCEENS & ADULTES Avancés	20h15 - 21h45	jeudi	295	300	Marie



DANSE INTUITIVE

Nouveau !

Nathalie BLATTER

Pratique de bien-être et de développement personnel qui allie le mouvement intuitif et la pleine conscience.

S'accorder un moment d'attention pour lâcher prise , sortir du « faire » et des pensées envahissantes.

Une invitation à Soi : se retrouver, être à l'écoute de soi, accueillir ses sensations, ses émotions du moment comme une ressource et se laisser guider par elles dans le mouvement pour se réaliser.

Bouger, danser ce que l'on est, libéré (e) des jugements, des performances.

Éveiller sa créativité naturellement, source d'équilibre émotionnelle, relationnelle.

Pratique simple, accessible à tous, quel que soit son âge, ne nécessitant aucune technique de base .

Elle vise à se faire plaisir et se sentir « bien dans sa peau », bien dans sa vie.

Où : MJC

Quand :

Mardi

de 10h à 11h 15

Public : Adulte

10 maximum



Nbre de séances : 30

Claixois : 255 €

Extérieurs : 260 €



Nouveau !

DANSE Orientale Tribal Fusion

Le tribal fusion est né aux Etats-Unis dans les années 50, s'inspirant des danses traditionnelles de l'orient et fusionnant avec des styles plus modernes. Les musiques et influences varient selon les danseuses : flamenco, danses tziganes, indiennes et même hip-hop, ragga dancehall ou contemporain !

Philosophie et valeurs : Cette danse se développe en France depuis une vingtaine d'années. Elle séduit par sa sensualité et l'esprit de cohésion qui unit ses danseuses.

Adaptée à toutes les morphologies, chacune peut s'y épanouir, gagner en confiance en soi et en concentration. En développant à la fois **souplesse** et **isolations musculaires**, le tribal fusion apporte une plus grande maîtrise de ses mouvements et aide à construire une image positive de son corps. L'unité du groupe est une valeur centrale : les danseuses se soutiennent entre elles et forment une « tribu », d'où le nom de Tribal fusion.

Pédagogie : Les cours commencent par un échauffement doux. Tous les muscles du corps sont ensuite mobilisés grâce à une courte session de renforcement musculaire. Les exercices techniques améliorent précision et fluidité des mouvements de la chorégraphie. Le cours se termine par des étirements ciblés et progressifs.

Cora

Où :

Salle des fêtes du Bourg

Quand :

Mercredi

collégiennes : 14h-15h15

lycéennes : 15h30-16h45

Public :

collégiennes et lycéennes



Nbre de séances : 28

Claixois : 290 €

Extérieurs : 296 €



Nouveau !

DANSES du MONDE

Emi

Danseuse, professeur et chorégraphe spécialisée dans les danses du monde, Émilie transmet son savoir avec passion « danser, c'est être exactement ce que vous avez envie d'être au moment où vous le souhaitez! »

Un tour du monde des danses !

Initiation aux pas de bases, chorégraphies :

découvrez les danses :

Latines : salsa, samba, tango

Tropicales : bachata, reaggaton

Brésilienne, Africaine

Espagnole : flamenco

Indienne : bollywood

Orientale Egyptienne, Tzigane,

Glamour, Moderne, Cabaret...

Ses cours sont exclusivement élaborés pour un **public féminin** et proposent, au-delà de l'aspect technique de l'apprentissage de la danse (découverte du mouvement, des pas, du rythme, travail de coordination, d'interprétation, de style...), une démarche de développement personnel de la Femme, dans toutes les étapes de sa vie (estime et affirmation de soi, confiance, acceptation de son corps).

Pédagogie et bienveillance : chaque cours de danse est un instant unique, un moment de joie, où l'on se retrouve dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Où :

Salle des fêtes du Bourg

Quand, Public :

Mercredi

►7/10 ans:17h45-18h 45

►Adultes : 18h45-19h45

Nbre de séances : 30

Claixois : 210 €

Extérieurs : 214 €



DESSIN ADULTE

Grand moment de détente et d'épanouissement, le dessin permet de jouer sur les contrastes, la lumière, les volumes en utilisant sa propre vision des choses.

Le crayon est un instrument simple mais aussi extraordinairement efficace.

Du portrait au paysage en passant par l'abstrait, tout style peut trouver sa place !

Un thème est proposé pendant l'atelier mais jamais imposé, afin de donner à chacun la possibilité d'explorer son propre monde et donner libre cours à sa propre imagination.

Un travail lent et profond se fait autour de notre motricité fine, de notre toucher, de notre regard, et le dessin reprend sa capacité de donner l'illusion du relief, des volumes, dans son image bidimensionnelle.

STAGES DESSIN Techniques mixtes

Nouveau !

Dessiner sans limites de genre ni de moyens, du noir et blanc à la couleur, mélanger les styles, glisser du clair-obscur à l'aquarelle sans s'imposer de barrières... Cet atelier dessin a pour but d'utiliser différents instruments capables de s'adapter à la vision et à la volonté de chacun. Que l'on soit plus attiré par des sujets classiques ou que l'on veuille au contraire s'exprimer à travers des thématiques contemporaines, et pourquoi pas les deux, il est particulièrement enrichissant de pouvoir utiliser des techniques totalement différentes autour d'un même sujet. Aucune limite donc sur le choix des moyens : graphite, aquarelle, encre de chine, promarker, stylo bic pour exprimer au mieux chaque émotion.

Quatre thèmes sont proposés :

Thème 1 : **L'aquarelle autour du crayon**

Thème 2 : **Le dessin abstrait**

Thème 3 : **Dessiner le corps humain**

Thème 4 : **L'esquisse d'après modèle vivant**



Emmanuelle BERNHARD

Où : Salle Arc en ciel

Quand : Mercredi
de 18h à 20h

Public : Adultes
Pas de pré requis.
10 pers. maximum

Le matériel à prévoir:

Crayons 2B 3B 4B 6B

Une gomme pain

Un album de feuilles à grain moyen

Nbre de séances : 28

Claixois : 265 €

Extérieurs : 272 €



Tarifs, Quand : Samedi

Thème 1 : 14h-17h :

28sept., 5 oct. :

38€ / 39€ extérieurs

Thème 2 : 9h30-12h30 :

9 et 16 novembre

38€ / 39€ extérieurs

Thème 3 : 14h-17h :

18, 25 janvier, 1er février

58€ / 59€ extérieurs

Thème 4 : 14h-17h :

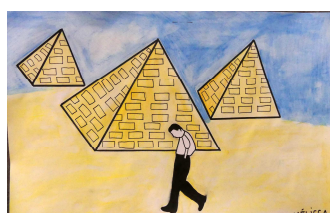
21, 28 mars, 4 avril

58€ / 59€ extérieurs

Dessin , Bande Dessinée

Delphine POLIN

Envie de découvrir ou de perfectionner les différentes techniques du **dessin d'observation** (crayon, fusain, pastel gras et sec, encres), de la **peinture** et de la **bande dessinée** ?



Les thèmes proposés seront réalisés sur des supports différents.



Où : MJC Atelier

Quand :
Mercredi
de 14h à 15h30

Public : de 10 à 18 ans
12 maximum

Matériel fourni

1^{er} enfant : 262 €

Tarif dégressif si
plusieurs enfants cf. p.3

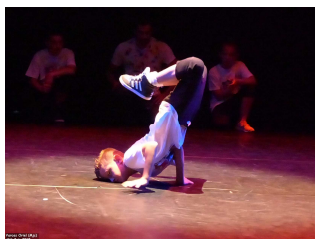


HIP-HOP

Ateliers d'initiation et de découverte de la danse Hip-Hop autour des différents styles qui existent en danse hip-hop : break dance, funk style, locking, popping... en transmettant les valeurs fondamentales de cette pratique.

L'art est envisagé comme un moyen permettant de transmettre des savoir-vivre et des savoir-faire à partir de la libre expression de chacun, cadré par des règles et des techniques.

Représentation
de fin d'année.



Nouveau !

Atelier de danse hip-hop pour adultes

Le rendez-vous hip-hop hebdomadaire des adultes curieux et passionnés.

A travers cet atelier de danse hip-hop seront abordés tous les styles du « debout ».

Débutants ou plus avancés travailleront aussi bien le popping, le locking ou même le top rock en s'appuyant sur la musicalité, l'énergie et le style.



Ouvert à tous les niveaux.

CITADANSE

Où : MJC Salle Arc en Ciel

Quand : Lundi

Public : à partir de 7 ans

► débutants :
16h45-17h45

► intermédiaires :
17h45-18h45

► confirmés :
18h45 -19h45

► Adultes :
19h45 -20h45

Nbre de séances : 30

1^{er} enfant : 305 €

Tarif dégressif si
plusieurs enfants cf. p.3



INFORMATIQUE

STAGES PHOTO NUMERIQUE

ST.1 APPAREIL PHOTO NUMERIQUE

André COMBAZ

Objectif :

Permettre de comprendre et de maîtriser les différentes fonctions d'un appareil photo numérique.

Principaux sujets abordés :

types d' APN , les objectifs , le sélecteur de mode (*P-A-S-M- Auto -Scènes*) , qualité et taille des images, sensibilité (*ISO*) , prise de vue (*mise au point - profondeur de champ - vitesse - mesure de la lumière*) , cadrage ...

Prises de vue sur le terrain et critique des photos obtenues.

Où : MJC

Quand :

Samedi 23 Novembre :
9h-17h

Repas tiré du sac

Public : Ados -Adultes

6 personnes maximum

matériel nécessaire:
votre appareil photo numérique

Tarif :

Claixois : 35 €

Extérieurs : 36 €

Tarif 3 stages : 80 €

ST.2 L'IMAGE NUMERIQUE

André COMBAZ

Objectif :

Permettre , à l'aide d'un logiciel de traitement d'image, d'améliorer une photo non satisfaisante.

Principaux sujets abordés :

définition, résolution, formats (JPEG - TIFF - RAW - GIF - PNG...), compression , sélection, recadrage,

retouche d'images : image trop foncée / trop claire, l'histogramme, niveaux, courbes, exercices

la couleur : balance des blancs, supprimer les dominantes couleur, teinte - saturation - luminosité, exercices

enregistrer sous, exporter

Où : MJC

Quand :

Samedi 14 décembre
de 9h à 17h

Repas tiré du sac

Public : Ados -Adultes

6 personnes maximum

matériel nécessaire :
un ordinateur portable équipé
du logiciel gratuit de traitement d'images "GIMP" version 2.8 en français

Tarif :

Claixois : 35 €

Extérieurs : 36 €

Tarif 3 stages : 80 €

ST.3 PHOTOMONTAGE

Objectif

Apprendre les bases pour réaliser des photomontages

Matériel nécessaire

Un ordinateur portable équipé du logiciel gratuit de traitement d'images "GIMP" version 2.8 en français

Pré requis

Savoir améliorer et retoucher une image (sur Gimp de préférence)

André COMBAZ

Où : MJC

Quand :

Samedi 15 février

de 9h à 17h

Repas tiré du sac

Public : Ados Adultes

Tarif :

Claixois : 35 €

Extérieurs : 36 €

Tarif 3 stages : 80 €

Questions d'informatique

Vous avez un ordinateur : c'est un outil aussi extraordinaire que parfois déroutant. Vous l'utilisez pour envoyer un message, naviguer un peu sur internet, faire un courrier, voir vos photos... Cependant il y a toujours ces petits moments où rien ne va plus: ▶ je n'arrive pas à faire mon courrier comme je l'aimerais,

▶ j'ai perdu mon fichier,

▶ je cherche quelque chose sur internet et je ne sais pas comment m'y prendre,

▶ j'ai plein de fichiers et dossiers sur le bureau et j'aimerais les classer...

▶ je veux améliorer une photo trop claire, trop foncée, supprimer les yeux rouges, retrouver les couleurs d'origine ou tout autre problème concernant la photo numérique (numérisation, scanner etc...)

enfin **j'aimerais dans ces moments-là trouver une aide, sans avoir à faire une formation complète.**

André COMBAZ
J-J MENTHONNEX

Où : MJC

Quand :

Sur rendez-vous

Tarif :

▶ 1^{ère} heure = 15 €

▶ 2^{ème} heure = 10 €

▶ à partir de la 3^{ème} heure = 5 €



Vous disposez d'un **ordinateur portable**, vous pouvez **vous déplacer**, la **MJC** peut vous proposer au coup par coup une **aide ponctuelle par tranche d'une heure sur le sujet de vos préoccupations.**

Nouveau !

KUDURO FIT

Julie NICOLLET

Venez transpirer et évacuer votre stress grâce à ces séances cardio sur des rythmes afro-caribéens, qui vous feront travailler votre synchronisation dans une ambiance festive et décontractée !

Un nouveau concept qui fait fureur grâce à son travail original dans l'espace!



LE KUDURO FIT est un nouveau concept de Fitness et de Danse

DANSE : Il vous fera bouger sur des rythmes ensoleillés et partager le plaisir de la danse à plusieurs.

CARDIO : Cours intense basé sur les rythmes du Kuduro, avec une composante fitness qui amène beaucoup d'intensité.

FUN : C'est un cours accessible à tous, une danse de groupe très festive qui s'inspire du Madison.

Où : École Malhivert

Quand :

Vendredi

de 18h30 à 19h30

Public : Ados Adultes

Tarif :

28 séances

Claixois : 180 €

Extérieurs : 184 €

MEDITATION de pleine conscience

Nathalie BLATTER

S'autoriser une réelle pause de bien être, en portant son attention sur l'instant présent. Être en conscience, sans a priori, sans jugement.

Un moment à SOI pour se libérer de l'agitation mentale, des ruminations, des émotions envahissantes, du stress, et cesser de se disperser, oublier... Pour cela, concentrer toute son attention sur un sujet précis, comme par exemple la respiration ou les sensations physiques de son corps, dans une position de confort.

Ainsi soulagé des tensions mentales, on retrouve un équilibre émotionnel, ses capacités de concentration, sérénité et une aisance au sommeil.

Une réelle pause bénéfique pour lâcher prise et savoir savourer l'instant présent.

Où : MJC
Salle Arc en Ciel

Quand :
Mardi de 18h à 19h

Public :
Tout public adulte
12 personnes maximum

Nbre de séances : 30

Tarif :
Claixois : 210 €
Extérieurs : 214 €



MODELISME TECHNIQUE et ROBOTIQUE

Joël MARIN
Frédéric BEDON

Echanges de conseils et de matériels, préparation de manifestations et compétitions.

- **Modélisme naval** : toutes les catégories sont pratiquées en loisir ou compétition : maquettes anciennes et modernes, vapeur, Offshore. Entraînement et navigation avec le club VAPOR'ALP sur le plan d'eau de La Terrasse.
- **Avions, hélicoptères, planeurs** : tout type de planeurs et d'avions électriques.
- **Robotique**



- Initiation à l'électronique, au câblage et au montage de pièces mécaniques
- Initiation à la programmation d'Arduino
- Accompagnement des adhérents dans la réalisation de robots en vue de participer à un concours d'adresse lors de la prochaine fête de la science
- Formation à l'utilisation de logiciel de Conception Assisté par Ordinateur (étape incontournable de l'impression 3D)
- Formation à l'utilisation et au réglage d'imprimantes 3D
- Accompagnement des adhérents dans la réalisation de leur projet personnel : Dirigeables, Enregistreur de données, Station météo, Maquettes navigante de voilier ...

Où : MJC
Salle Arc en Ciel

Quand : Mercredi
19h-21h

Public : A partir de la
6ème et adultes.

Claixois : 42 €
- de 16 ans : 37 €
Extérieurs : 43 €

+ licence
si compétition



OENOLOGIE

Guillaume DELORME

Les cours d'œnologie permettent aux novices comme aux amateurs éclairés de pouvoir découvrir le vin sous toutes ses formes à travers différentes animation informatives et ludiques.

Ainsi, nous vous proposons une prestation complète et divertissante composée de rappels de méthodes d'analyse sensorielle, de dégustations commentées, mais aussi de dégustations à l'aveugle ou en verres noirs, différents jeux œnologiques, toujours dans une ambiance décontractée et agréable.

Différents thèmes seront abordés tout au long de l'année pour épouser un panorama complet du vin avec un sommelier-conseil à votre disposition.



Séances 2019

11 octobre
22 novembre
13 décembre

Séances 2020

17 janvier
7 février
13 mars
10 avril
15 mai

Où : MJC
Salle Arc en Ciel

Quand :
Vendredi
de 20h à 22h00

Public : Adultes.

Nbre de séances : 8

Claixois : 220 €
Extérieurs : 224.5 €



PATCHWORK et ART TEXTILE

Marthe HUGON



Un moment de partage et de convivialité en apprenant les techniques du patchwork traditionnel, le crazy, le boutis, le piqué marseillais ... avec l'ambition d'élargir les projets vers des créations artistiques plus personnelles et plus contemporaines.



technique de l'appliqué

Atelier ouvert à celles (ceux) qui aiment les tissus, les fils et les couleurs, débutants ou confirmés.

Participation à la biennale de patchwork avec le club de Pont de Claix, à des rencontres inter-club...

« Titulaire d'une maîtrise de psychologie, mère de quatre enfants, la vie professionnelle de mon mari nous a conduits à de nombreux déménagements. Depuis mon enfance, j'ai toujours eu à la main des aiguilles, des tissus et des fils. Cela m'a amenée tout naturellement à la pratique du patchwork, puis de l'art textile. C'est au Puy en Velay que j'ai appris le patchwork et à Lyon que j'ai commencé à l'enseigner. Mon objectif, dans l'atelier, est de créer, autour des techniques de patchwork et d'art textile, un espace de convivialité, de détente, où chacune (chacun !) puisse avoir le plaisir de la rencontre en même temps que celui de la création. »

Où : MJC
Salle Arc en Ciel

Quand :
Lundi de 13h45 à 16h15

Public : Pour adultes
30 personnes maximum

Claixois : 55 €
Extérieurs : 56 €



technique du mola

Consultez le blog
de l'atelier :
patchaclaix38-blogspot.com



chemin de l'ivrogne

PARKOUR

Nicolas GRAVA

Pratique sportive consistant à transformer les éléments des milieux urbains ou naturels en obstacles à franchir.

Le but est de se déplacer d'un point à un autre de la manière la plus efficace.

Le traceur ou la traceuse, celui ou celle qui pratique le Parkour, développe son corps et son contrôle par le biais d'une méthode d'entraînement qui allie la course, le franchissement d'obstacles, les sauts et l'escalade.

Considéré comme art du déplacement, il participe à développer l'entraide, la confiance en soi, à découvrir l'autre, le tout avec une sensation de liberté.



« J'ai débuté dans le parkour en 2010 au sein de l'AGP. J'encadre professionnellement l'activité depuis 2013. J'aime transmettre la philosophie du parkour avec bienveillance en favorisant l'émancipation du jeune au sein du collectif. »

Où : En extérieur, sur les différents spots de Claix et alentours.

Quand :

► **Mardi : 18h - 19h30 :**
intermédiaires

► **Jeudi : 18h30 - 20h :**
avancés

► **Vendredi : 18h - 19h30 :** débutants

Public : 11–15 ans
sur présentation d'un
certificat médical de
non contre-indication

Nbre de séances : 22
1er enfant : 273 €
(dont 45€ d'assurance)

Tarif dégressif si
plusieurs enfants cf. p.3



POTERIE

Delphine POLIN

Pour esprits créatifs et curieux, cet atelier propose aux enfants et ados d'apprendre ou d'approfondir les différentes techniques de base :

- ▶ montage par plaques
- ▶ colombin,
- ▶ modelage dans la masse
- ▶ estampage ...



Ils pourront réaliser différents objets selon des thèmes proposés et des réalisations plus classiques comme bols, assiettes ou vases.



Toutes ces réalisations seront décorées selon le choix des enfants : peinture, vernis, engobes, émaillage.



Où :
MJC Atelier

Quand :
Lundi : 16h45 -18h
Mardi : 17h30 -19h

Public :
6-15 ans

Matériel fourni

1^{er} enfant :
1h15 = 200 €
1h30 = 239 €

Tarif dégressif si
plusieurs enfants cf. p.3



QI GONG

**Armelle
DESBUISSON**

Composé de 2 idéogrammes chinois, Qi: souffle/énergie et Gong le travail. Il s'agit donc de la maîtrise de l'énergie. Il existe de nombreuses écoles aux méthodes différentes mais qui sont toutes en relation étroite avec la médecine traditionnelle chinoise.

Le Qi Gong est un travail sur l'harmonie de 3 éléments qui sont le corps, la respiration et l'esprit. Sa pratique vise à l'épanouissement individuel de l'être, l'entretien de sa santé et un équilibre émotionnel. Il cherche à unifier l'esprit et le corps au travers d'exercices qui utilisent des postures statiques et des mouvements dynamiques.

La lenteur des gestes permet un apprentissage en douceur, d'être ainsi à l'écoute de son corps, ce qui apaise l'esprit tout en apportant une tonicité physique. Ainsi, le Qi Gong est accessible à tous. Il n'y a pas de recherche de performance, chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et ses capacités. Un travail régulier apporte des bénéfices en profondeur dès les premières séances et un certain bien-être peut être constaté.

Où : MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

sur 28 semaines

Vendredi

de 12h15 à 13h30

Public :

**Tout public adulte-
12 maximum**

Nbre de séances : 28

Claixois : 245 €

Extérieurs : 250 €



**Armelle pratique le Qi
Gong et le Tai Chi**

**Chuan et enseigne ces
disciplines depuis de
nombreuses années.**

**Elle continue à se
former auprès de
personnalités connues
et reconnues du monde
des arts martiaux.**

SOPHROLOGIE

**Nathalie
BLATTER**

La sophrologie est une méthode de développement personnel, basée sur des techniques de respiration, relaxation, visualisation et de mouvements qui permettent à chacun de trouver un mieux-être au quotidien, de se détendre, lâcher prise, de savoir prendre du recul et relâcher les tensions physiques et mentales et ainsi, apaiser divers maux (douleur aigue ou chronique, migraine, troubles du sommeil, de l'appétit avec prise ou perte de poids, fatigue, irritabilité, anxiété, doutes...).

Les techniques de sophrologie permettent à chacun de prendre conscience de ses propres ressources tant physiques que mentales, de les activer et les développer. Elles sont de véritables outils de gestion des émotions pour pouvoir agir sans réagir, c'est-à-dire faire des choix d'actions, de vie qui ne sont pas induits par nos émotions, ni par notre état de stress.

La séance est vécue en position debout (mouvement plus dynamiques) ou assise en adéquation avec vos besoins.

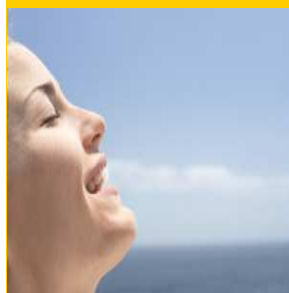
*Où : MJC
Salle Arc en Ciel*

*Quand :
Mardi : 19h-20h*

*Public :
Tout public adulte
12 personnes maximum*

Nbre de séances : 30

**Claixois : 210 €
Extérieurs : 214 €**



STRETCHING

Yves GRIMONET

Le stretching est une méthode d'étirement des muscles, qui vise à améliorer l'élasticité, à favoriser la circulation des liquides dans l'organisme et à stimuler les organes internes en « essorant » lentement le tube digestif.

Cette activité recherche une détente globale de l'individu pour un meilleur équilibre, par la sensation de bien-être qu'elle procure, par une prise de conscience des tensions et raideurs.



Elle crée un lien important entre la vie sédentaire, typique du monde moderne et la vie active dont nous ne maîtrisons plus le rythme.

« La kinésithérapie m'a sensibilisé à l'importance des étirements sur le système musculo-squelettique, mon expérience du stretching à la MJC depuis 1998 et l'exercice libéral de l'ostéopathie m'ont permis de constater, en associant le gainage abdominal, les bienfaits du stretching. Cette méthode améliore également le fonctionnement des organes internes. Elle facilite la régulation du système nerveux par un travail respiratoire afin d'atteindre un état de cohérence cardiaque. » Yves

Public : Adultes

Quand , Où :

► **Lundi : MJC**

Salle Arc en Ciel
12h-30

► **Jeudi:**

Salle des fêtes du Bourg
12h-30

MJC Salle Arc en Ciel
17h30 - 18h30 - 19h30 -
20h30

1 séance / sem. : 195 €

Extérieurs : 199 €

2 séances / sem.: 320 €

Extérieurs : 326 €

Séance de 45 à 50 min.

Le créneau d'1heure
comprend la mise en
place.



YOGA & RELAXATION

Ludique Parents/Enfants

18 mois -3 ans + 1 parent

Éveiller les sens, jouer, bouger, se relaxer : des postures de yoga pour développer les capacités motrices , en solo, duo et en collectif. Musique et objets nous permettront aussi d'accéder à la relaxation.



4 -5 ans + 1 parent

Yoga-relaxation et activités d'expérimentation.

Nouveau cette année : douceur, lenteur, légèreté par le mouvement et ou le jeu seront nos rituels de début de séance. Suivront des postures de yoga , des jeux de souffle et de respiration . Le tout en imagination, avec ou sans musique.

6-10 ans + 1 parent

Un enchaînement de postures pour souffler et respirer sera notre rituel de début de séance pour se ressourcer.

Nouveau cette année, les « 7 couleurs énergétiques » et leurs postures.

Séance avec ou sans musique.

Delphine
GILLIO-TOS

18 mois- 3 ans + parent

Où : MJC

Quand :

Lundi : 9h30 - 10h30

► du 23 sept. au 16 déc.

► du 6 janv. au 23 mars

10 séances / cycle

Samedi : 9h-10h :

28 sept. / 5 oct. / 30

nov. / 7 déc. / 18 janv. /

1er fév. / 21 mars / 4

avril / 30 mai / 13 juin

4- 5 ans + parent

Où : MJC

Quand :

Samedi: 10h05-11h05,

28 sept. / 5 oct. / 30

nov. / 7 déc. / 18 janv. /

1er fév. / 21 mars / 4

avril / 30 mai / 13 juin

6- 10 ans + parent

Où : MJC

Quand :

Vendredi: 17h- 18h

27/09, 11/10, 22/11,

13/12, 17/01, 07/02,

13/03, 10/04, 15/05,

12/06

Par binôme parent-
enfant et par groupe

Claixois : 158 €

Extérieurs : 161 €

Activités adultes

Art Floral	P.5
Arts Plastiques Atelier 17	6
Atelier Terre	8
Ateliers de Créativité	9
Ateliers d'herboristerie	10
Badminton	11
Calligraphie Latine	12
Danse Africaine	13
Danse Afro Contemporaine	14
Danse Contemporaine	15-16
Danse Intuitive	17
Dances du Monde	19
Dessin	20
Hip-Hop	22
Informatique	24
Kuduro Fit	25
Méditation pleine conscience	26
Modélisme technique et robotique	27
Oenologie	28
Patchwork—Art Textile	29
Photo Numérique	23
Qi Gong	32
Sophrologie	33
Stretching	34



Activités enfants et ados

Arts Plastiques	P.7	6 ans-ados
Badminton	11	Dès 16 ans
Danse Contemporaine	15-16	4- 16 ans
Danse Orientale Tribal fusion	18	12-18 ans
Dances du Monde	19	7-10 ans
Dessin, BD	21	10—18 ans
Hip-Hop	22	Dès 7 ans
Kuduro Fit	25	Ados
Informatique	23	Dès 16 ans
Modélisme technique et robotique	27	Dès 12 ans
Parkour	30	11-15 ans
Poterie	31	6- 15 ans

Activités parent-enfant

Activités physiques, expression corporelle	P.4	6-10 ans
Yoga relaxation	35	18 mois - 10 ans

Inscriptions à partir du 20 juin

Ouverture du secrétariat au public :

Mardi : 8h30-12h / 13h30-18h

Mercredi : 9h-12h / 13h30-19h

Jeudi : 13h30-18h

Vendredi : 8h30-12h

MJC du Pic Saint Michel

7 rue du 11 Novembre

38640 Claix - 04 76 98 37 98

mjc.claix@orange.fr www.mjc-claix.com



Édition mai 2019 – Ce programme est susceptible de subir des modifications