



SOMMAIRE

- ▶ Expo P.2
- ▶ La vie des ateliers P.3
- ▶ Coup de projecteur P.4

Plus d'infos, plus de
photos, plus d'articles
sur le site de la MJC
www.mjc-claix.com



et sur notre
page



MJC du Pic Saint Michel
7 rue du 11 novembre
38640 Claix

Tél. : 04 76 98 37 98
06 14 88 22 40
mjc.claix@orange.fr

La LETTRE de la MJC

N° 113 JANVIER - FEVRIER - MARS 2023

Le Mot de la Présidente

Chères adhérentes, chers adhérents,

A l'occasion de cette nouvelle année, toute l'équipe de la MJC de Claix vous adresse ses meilleurs vœux pour 2023.

Parmi les souhaits qui nous animent toutes et tous, nous plaçons en priorité le partage, comme l'illustrent les pages qui suivent.

Le 3 décembre, la Bourse aux Jouets fut un beau moment intergénérationnel, responsable et solidaire.

Le but recherché à travers les activités et stages que nous vous proposons, outre l'acquisition de nouvelles techniques et savoir-faire, est l'ouverture aux autres et l'épanouissement de chacun à travers le collectif.

C'est aussi dans cet esprit que l'équipe de la MJC a eu l'occasion, le 8 janvier, de se retrouver pour une formation à la sécurité incendie, précédée d'un temps convivial entre intervenants et membres du Conseil d'Administration autour de la traditionnelle galette des Rois.

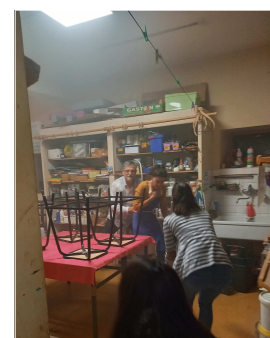
Le groupe « les Claix de l'Impro » de la MJC, animé par Pierre Treille a fait la surprise aux participants d'une impro sur le thème de l'incendie, suivie du verre de l'amitié...

Bilan de ce dimanche plus que positif, de l'avis de tous: une formation enrichissante, utile et adaptée aux locaux occupés par notre association. Un temps important pour la cohésion d'équipe également.

Nous serons très heureux de vous retrouver nombreuses et nombreux à nos prochains temps forts : l'Assemblée Générale annuelle, mardi 28 Février à 19h à la MJC et le Dimanche 2 Avril au Déclat pour la Fête de la MJC.

Au plaisir de vous retrouver bientôt.

Christine GIAZZI



Stage Initiation au Graph - 2 & 3 Novembre



« Une magicienne du sable » passe à la MJC

La salle Arc en Ciel nous permet de mettre en valeur des talents locaux, et nous sommes fiers d'accueillir l'exposition de peintures de **Solveig Mulligan** qui, après avoir beaucoup voyagé, a choisi de s'installer récemment à Claix.

Sa jeunesse passée à Tahiti, ses études de mode et design textile, ses nombreux voyages l'ont inspirée et font d'elle une artiste unique.

Ce qui frappe tout d'abord, c'est la variété des techniques et des sujets abordés : aquarelles évoquant des lieux lointains ou familiers (Chartreuse, Belledonne...), peinture à l'huile, technique mixte avec incrustations, peinture au charbon ou au brou de noix, acrylique... et également peinture au sable.

Pour la novice que je suis, c'est une curiosité, et, le 2 décembre, j'ai la chance d'assister à une démonstration de l'artiste dans les locaux de la MJC.

Solveig Mulligan a découvert les tableaux de sable de quelques natifs de la Nouvelle-Calédonie, et avec ses connaissances, elle a développé et amélioré la technique, et en a écrit un petit manuel. Pour un résultat optimum, il faut du sable de plage, si possible de coquillages ; celui qu'elle utilise vient principalement de Nouvelle-Calédonie ; le sable est d'abord tamisé, puis utilisé tel quel ou coloré avec de l'acrylique, selon une méthode bien particulière (mélange, séchage, égrenage).

L'artiste possède une palette de couleurs très vaste : plus d'une cinquantaine de nuances naturelles, et plus d'une centaine teintées. Son talent a d'ailleurs été reconnu puisqu'elle a obtenu le prix publique à l'exposition Multi-techniques d'Argelès-sur-Mer en 2020.

Aujourd'hui, c'est un portrait de femme vénitienne qui est en train de naître sous nos yeux ; le sujet a été dessiné au crayon sur un papier polyphane adhésif (utilisé pour faire les abat-jours). Avec un scalpel, Solveig découpe soigneusement un motif, retire le papier et saupoudre le sable sur la couche de colle. Pour obtenir le dégradé désiré, elle fait un délicat mélange de plusieurs coloris. Le sable adhère et il ne reste plus qu'à éliminer le surplus avec une petite brosse.

Le résultat donne des portraits magnifiques au grain de peau lumineux, comme en relief.

Vous pourrez découvrir le portrait de la vénitienne terminé lors de la **permanence de fin d'expo Samedi 28 janvier de 10h à 12h** : dernière chance pour vous d'acquérir les tableaux exposés.

Rendez-vous à la salle Arc-en-ciel jusqu'au 28 janvier (vous renseigner au secrétariat sur les créneaux accessibles) pour découvrir cet univers coloré !

EXPOSITION Solveig MULLIGAN

Nous et la Terre

aquarelle et sable coloré

7 Novembre - 28 Janvier



Envie de découvrir l'expo ?
Contactez le 06 14 88 22 40 pour connaître les horaires d'accessibilité au public.



**Démonstration de
PEINTURE au SABLE COLORÉ**
Samedi 28 Janvier 10h-12h



MJC du Pic Saint Michel - 7 rue du 11 Novembre - 38640 Claix
04 76 98 37 98 - 06 14 88 22 40 - mjc.claix@orange.fr




STAGE

ADOS initiation ADULTES

Peinture au Sable Coloré

Solveig Mulligan



Samedi 21 Janvier
10h-15h30
repas partagé sur place

60€ /personne - fournitures comprises
sur inscription préalable au secrétariat

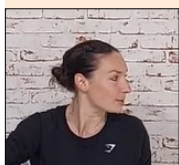
MJC du Pic Saint Michel - 7 rue du 11 Novembre - 38640 Claix
04 76 98 37 98 - 06 14 88 22 40 - mjc.claix@orange.fr



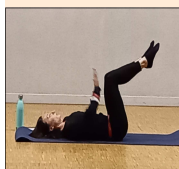

La vie des ATELIERS

La vie des ATELIERS

Le PILATES a fait sa rentrée à la MJC !



Le **Pilates** est une méthode de renforcement musculaire basée sur une respiration bien particulière coordonnée à des mouvements précis.



Cette discipline fait travailler les muscles profonds, surtout les abdominaux, les fessiers, les muscles du dos. Sa pratique n'en reste pas moins variée et ludique et les exercices peuvent être effectués avec du matériel comme le swissball, le ballon paille ou encore un anneau de Pilates.



« Cette discipline s'adresse à tous, je propose des options avec plusieurs degrés de difficulté ; je répète beaucoup car il s'agit d'exercices simples mais, pour être efficaces, ils doivent être effectués de manière précise, en coordonnant la respiration et en contractant les muscles », nous dit **Julia Coubès**, l'une des animatrices.



Arrivée cette saison à la MJC, elle rencontre un franc succès avec ses cours (Pilates, Stretching, et Pilates-Stretching) et est appréciée de tous par sa gentillesse.

Elle ajoute : « j'attache beaucoup d'importance au ressenti, et il m'arrive de

modifier le cours en fonction du public ».

On ressent le bénéfice assez vite, et sur le long terme : « depuis que je pratique le Pilates, je n'ai plus mal au dos », « j'ai retrouvé un ventre plat », « ma silhouette s'est affinée », « j'ai l'impression que je me tiens mieux », « quand je sors du cours, je suis plus détendue ».

Diminution des douleurs, raffermissement, meilleure posture, détente : tout le monde y trouve son compte !



La MJC propose cette saison trois cours hebdomadaires de **Pilates** :

Niveau 1 :

- Lundi 18h15 animé par Margaux Guiltaux
- Jeudi 13h15 animé par Julia Coubès

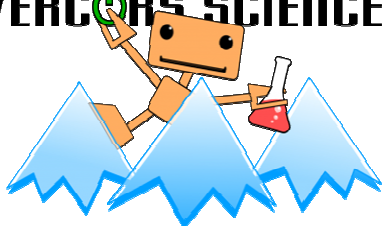
Niveau 2 :

- Mercredi 17h30 animé par Julia Coubès

ainsi qu'un cours mensuel associant Pilates et Stretching.



VERCORS SCIENCES



Le groupe de l'atelier **Modélisme & Robotique** de la MJC se prépare à participer à la première édition du « **Challenge Vercors Sciences** » **Mercredi 24 Mai 2023 à Lans en Vercors**.

Cet événement grand public, organisé par les bénévoles de Vercors Sciences, sera l'occasion de rassembler près de 150 jeunes –

primaires, collégiens, lycéens – passionnés de robotique pour une compétition amicale.

Pendant toute une journée, ce sont une quinzaine d'équipes de toute notre région qui vont se retrouver pour une série de matchs amicaux au cours desquelles vont s'affronter les robots construits par les jeunes durant l'année scolaire.

Bonne chance à nos participants ...

Notre coup de projecteur sur

Bourse du jouet : à Noël on a partagé !

L'idée a été lancée et aussitôt acceptée. La mairie a prêté la salle des Fêtes du Bourg, l'information a été publiée, relayée par plusieurs commerçants clairois, et en quelques jours, les 18 emplacements étaient retenus pour le samedi 3 décembre de 9h30 à 17h30... Une journée joyeuse et très animée, où régnait déjà l'esprit de Noël.

Babar, Sophie la girafe, Monsieur Parfait et des dizaines d'animaux en peluche... poupées, Batman, jeux en tout genre, tricycles, petits vélos... et des livres, tout plein de livres... à côté des vêtements de tous âges et toutes tailles...

Derrière les stands, la mine tour à tour sérieuse et réjouie : de jeunes « vendeuses » et « vendeurs », assisté.e.s de maman ou papa, parfois de mamie ou papi...

Tous les prix étaient modiques, on était là pour le plaisir partagé.

« *Pas la peine d'empiler dans les placards* », déclare Enzo, 9 ans, qui a préparé la journée avec sa maman, « *aujourd'hui j'ai d'autres passions, ces jouets-là vont entrer chez d'autres enfants, c'est bien !* »

Maëlyne, Samuel, Axel, Hugo... disent tous la même chose... pendant que, de l'autre côté des stands, d'autres enfants de tout âge, choisissent les jouets, livres et DVD qui vont repartir avec eux...

En fin de journée, comme l'avait proposé Karine, les participants ont pu donner au Relais Bébé des Restos du Cœur ce qui restait sur les stands... Une manière d'ouvrir encore le partage en faisant d'autres heureux..

Merci à tous les participants !



Retrouvez-nous sur la
page facebook de la MJC



Toutes nos informations

Activités, stages,
expositions, événements...
sur le **site de la MJC**
www.mjc-claix.com



Secrétariat

Renseignements et
inscriptions aux
horaires d'ouverture au public

lundi & mardi

08h30-12h00
13h30-18h00

mercredi

09h00-12h00
13h30-19h00

jeudi

13h30-18h00

vendredi

08h30-12h00

