

N° 109 AVRIL - MAI 2020

## Le Mot de la Présidente

Cher(e)s Adhérent(e)s

Pour la santé et la sécurité de tous, vous, nous, vos enfants, votre famille, **la MJC est fermée jusqu'à nouvel ordre**, suite aux mesures gouvernementales et municipales pour lutter contre le COVID 19. : **les activités sont suspendues, notre assemblée générale repoussée, les manifestations reportées ou annulées si le report n'est pas possible.**

Soyons solidaires – Restons optimistes.

Si nous devons nous éloigner quelques temps, ce sera pour mieux nous retrouver par la suite, et avec grand plaisir dans vos ateliers réguliers, ou manifestations ponctuelles à la MJC.

**Nous vous informerons par mail de la réouverture des locaux au public.**

Les stages des vacances de printemps, comme tous les événements annoncés en page 6 sont évidemment soumis à l'évolution de la situation.

**Nous prenons vos inscriptions par mail et au 06 14 88 22 40**

pour les stages des vacances de printemps, le week-end « influences Africaines » détaillé en page 3, et les ateliers ponctuels décrits en page 6. Nous vous tiendrons au courant de leur maintien, report ou annulation dès que nous en saurons plus.

D'ici là, prenez bien soin de vous et de vos proches.

**Nous restons joignables par mail et sur le portable de la MJC : 06 14 88 22 40.**

Très sincèrement vôtre,

Christine Giazzi, présidente de la MJC et toute l'équipe de bénévoles, salariés et d'intervenants.



### SOMMAIRE

- Stages Vacances de Printemps P.2
- Week end Influences Africaines P.3
- La vie des ateliers P.4
- Votre MJC P.5
- Le programme d' avril & mai P.6

Plus d'infos, plus de photos, plus d'articles sur le site de la MJC [www.mjc-claix.com](http://www.mjc-claix.com)

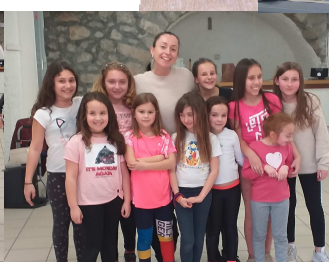
MJC du Pic Saint Michel  
7 rue du 11 novembre  
38640 Claix  
Tél. : 04 76 98 37 98  
[mjc.claix@orange.fr](mailto:mjc.claix@orange.fr)  
<http://www.mjc-claix.com/>



Soirée Cabaret Latitudes 14 février



Stages Vacances d'hiver 7/14 ans



# STAGES

## Vacances de Printemps du 20 au 30 avril



**Si la réouverture des locaux municipaux, MJC comprise, est possible au vu de la situation sanitaire .**

**Les inscriptions se feront uniquement par mail jusqu'au 15 avril**  
La MJC se réserve un droit d'annulation en cas d'inscriptions insuffisantes.

1ère semaine

### **CARTONNADE 7/15 ans** avec **JB de Force & Carton**

du mercredi 22 au vendredi 24 de 9h30 à 12h30 à la MJC .

Tarif : 30€ fournitures comprises : 1 séance ou 75€ les 3



### **PARKOUR 11/15 ans** avec **Nicolas GRAVA** du lundi 20 au vendredi 24

de 10h à 12h au Gymnase de la Bâtie. Tarif : 125€ assurance spécifique comprise



### **BADMINTON** avec **Laurent GUILLEM** du lundi 20 au mercredi 22

**6/10 ans** : 13h30 à 15h et pour les **11/15 ans** de 15h à 16h30 au Gymnase de la Bâtie.

Tarif : 35€ les 3 après-midi . Rdv sur place par vos propres moyens ...



### **SCRAPBOOKING & CARTONNAGE 11/15 ans**

avec **Marie-Ange CLOSSE** 30€ fournitures comprises par atelier, à la MJC .

Lundi 20 : Création de boîtes & pochettes

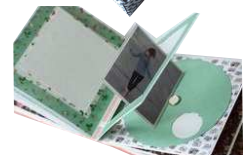
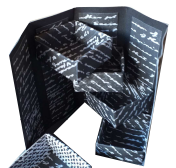
Mardi 21 : Cartes scrapbooking & porte billet

Jeudi 23 : Fabrique ton mini album photo

Vendredi 24 : Découvre la technique du killing  
pour tes réalisations

9h30h à 12h30

13h à 16h



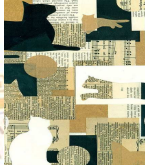
### **ARTS CRÉATIFS 7/15 ans** avec **Delphine Polin** de 9h30 à 12h30.

lundi 27 : création textile : on coupe, on noue, on coud ... ■ mardi 28 : bricolage : de bric et de broc

mercredi 29 : Claix Croquis : technique aquarelle ou BD selon météo ■ jeudi 30 : empreinte sur toile :

collage, peinture... A la MJC . Tarif : 30€ fournitures comprises / matinée.

***Pause déjeuner : 12h30-13h : n'oubliez pas votre pique-nique. Possibilité de faire réchauffer sur place***



### **DANSE 7/15 ans** du lundi 27 au jeudi 30 avril Salle des fêtes du bourg sauf jeudi à la MJC

**Atelier chorégraphique** avec **Lénou** de 13h à 15h Tarif : 20 € par après-midi

**Atelier afro contemporain** avec **Hamed** de 15h à 17h . Tarif : 20 € par après-midi





sous réserve de la réouverture des locaux municipaux



# Influences AFRICAINES

SOIRÉE Scène Ouverte Samedi 25 Avril à 19h

animée par le DJ BOUBA

Show chorégraphique HiP-HOP Citadanse

Les TAMBOURS de CLAIX

DANSE AFRICAINE Ouedmed Danse

salle des fêtes du Bourg sur réservation avant le 17 avril

Participation libre - Chacun apporte boisson et grignotage

Samedi 25 Avril

**HIP-HOP** avec Sylvain Nlend

10h-11h : 12-13 ans - 10€

11h15 -12h15 : 7-77 ans - 10€

Découverte ouverte à tous

**BACCHATA** avec Julie Nicollet

13h15 -14h15 - 10€

**SALSA** avec Julie Nicollet

14h15 -15h15 - 10€

**DJEMBÉ** avec Gagnon

15h30-16h30 - participation libre

Apportez votre Djembé !

**DANSE AFRICAINE**

avec Hamed Ouidraogo 16h30-18h30

Ados- Adultes - 20€

Dimanche 26 Avril

**GIRLY AFRO LATINO**

avec Julie Nicollet

14h -15h30 - 15€

**DJEMBÉ** avec Gagnon

15h30-16h30 - participation libre

Apportez votre Djembé !

**DANSE AFRICAINE**

avec Hamed Ouidraogo

16h30-18h30 - Ados-Adultes 20€

sur inscription avant le 17 avril

si 4h de stage = 35€

MJC du Pic Saint Michel -7 rue du 11 Novembre - 38640 CLAIX

04 76 98 37 98 - [mjc-claix@orange.fr](mailto:mjc-claix@orange.fr) - [www.mjc-claix.com](http://www.mjc-claix.com)

au vu des circonstances : inscriptions par mail uniquement !



# La vie des ATELIERS

## La vie des ATELIERS

## Activités parent-enfant

### Delphine Gillio-Tos

L'originalité de Delphine est de proposer des activités en binôme parent / enfant : « yoga et relaxation » d'une part, « activités physiques et expression corporelle » d'autre part. Le maître mot est d'offrir un temps de partage ludique parent/enfant qui leur permet de se retrouver en dehors du cadre quotidien, une fois par mois.

#### Delphine, comment vous est venue l'idée de ces activités en duo ?

Cela tient sans doute à ma personnalité, et à mon parcours. J'ai toujours aimé le sport, la nature et les enfants. Je suis également passionnée de psychologie. Diplômée EPGV, j'ai travaillé pendant 10 ans comme animatrice et directrice d'accueil de loisirs auprès de différentes populations. J'ai remarqué qu'il y a très peu d'activités proposées aux tout petits, avant l'âge de 6 ans. Or les enfants sont heureux que leur papa ou leur maman soit disponible pour eux, pendant une heure d'activité commune, et les parents ont également un retour positif.

#### Comment se déroule une séance « yoga et relaxation » ?

Cette activité est destinée aux enfants de 3 à 5 ans, avec des méthodes adaptées à leur âge, des temps collectifs et des temps en solo.

Je tiens à créer un climat de confiance, tout en fixant un cadre : les enfants sont libres de se déplacer dans la salle, mais sans faire de bruit.

Il y a durant chaque séance un atelier destiné aux enfants, un atelier destiné aux parents, puis un atelier pour les deux. J'essaie de varier les ateliers, par exemple :

- yoga / livre : on utilise un livre pour créer des gestes, de la douceur, en prenant son temps

- yoga / chant : on fait des mantras, on chante et chaque syllabe a une signification

- yoga / méditation : sous forme de jeu, on exerce des pressions sur le bout des doigts, chacune correspondant à une partie du corps.

D'une séance à l'autre, on refait également le même enchaînement de postures, qu'on améliore au fur et à mesure (il y a une séance par mois). Le but des postures est de montrer aux enfants les différentes possibilités de notre corps. J'explique toujours pourquoi on fait ces postures, pourquoi on fait une pose et une contre pose, ensuite chacun avance à son rythme. Après chaque atelier, il y a un temps de retrouvailles entre parent et enfant.



En fin de séance, chacun a un temps de parole, je recueille leur ressenti, qui peut s'exprimer par un geste, une couleur, une émotion...

#### Comment réagissent les enfants ?

Les enfants observent beaucoup, puis agissent, ou réagissent. Ils ont de beaux moments de complicité avec leur parent, que ce soit dans le geste, la parole ou l'écoute.

#### Et les parents ?

Ils apprécient ce moment de lâcher prise, ils sont avec leur enfant sans avoir à le gérer.

#### Comment faites-vous pour élaborer un cours adapté à la fois aux parents et aux enfants ?

Je crée les ateliers en fonction du ressenti et des échanges, et je les fais évoluer. J'essaie d'être à l'écoute, d'avoir l'esprit ouvert, de ne pas me focaliser sur ce que j'ai préparé ; les enfants sont le monde de demain, j'essaie de les comprendre, mon souhait est de leur transmettre un savoir-vivre, un savoir être.

#### Vous animez également les « activités physiques et expression corporelle » en duo, qui s'adressent aux enfants de 6 à 10 ans ; l'approche est-elle différente ?

Oui ! ce sont également des ateliers ludiques et adaptés aux enfants, mais, contrairement au yoga, il y a une grande dépense physique et énergétique.

#### Comment se déroule une séance ?

Elle se déroule en 3 parties :

- d'abord un réveil articulaire et musculaire sur une musique rythmée, pour travailler la coordination
- ensuite un renforcement musculaire, sous forme d'ateliers avec du matériel, ou d'un travail en duo, pour travailler l'équilibre, le cardio, la coordination
- enfin, des étirements

#### Qu'en pensent les parents ?

Leur réaction est unanime :  
« ça fait du bien ! »

#### Avez-vous des projets ?

Dans la continuité du yoga parent-enfant, nous allons proposer dans quelques temps deux séances de yoga, pour les enfants de 6 à 10 ans (sans parent), qui pourront déboucher sur une activité à l'année.

F. V



La **MJC du Pic Saint Michel**, association loi 1901, créée en 1965 ...

... **près de chez vous, pour vos loisirs, pour tous les âges**

propose actuellement une vingtaine d'activités diversifiées artistiques, culturelles, sportives ... de proximité.

### Ses valeurs



- Ouverture à tous les publics sans discrimination
- Accès à tous aux cultures
- Épanouissement des personnes à travers les activités proposées
- Création et maintien du lien social



### Son fonctionnement

#### Décisions & responsabilités

assurées par les **bénévoles** formant le conseil d'administration et son bureau.



#### Mise en pratique & réalisation

par les **professionnels** permanents et intervenants d'activités, salariés ou prestataires.



#### Conseil d'administration

Décide de l'orientation de la MJC. Composé de bénévoles et membres de droit il élit le **bureau** composé comme suit : Président(e), Secrétaire, Trésorier(e), de leurs adjoints éventuels et d'autres membres du C.A qui le souhaitent.

*Le C.A se réunit une fois par trimestre. Le bureau environ une fois par quinzaine.*



#### Activités & Stages vacances scolaires

*Création & suivi*



*Environ une réunion  
par mois*

#### Commissions

##### Culture

*Expositions  
Conférences ...*

##### Communication

*Lettre de la  
MJC, divers  
documents  
relatifs à la MJC*

#### Nature & Environnement

*Manifestions ponctuelles à Claix*



Chacune dans son domaine fait des propositions qui seront soumises au bureau et qu'elles mettront en application.

**Son /sa référent/e doit faire partie du C.A.**



#### Assemblée Générale

Constituée des adhérents de la MJC et des membres de droit. *Se réunit une fois par an* pour faire le bilan de l'année écoulée, voter le budget, élire les membres du conseil d'administration.

#### La MJC a besoin de vous, adhérents, pour

- ➔ Remplacer les membres sortants du C.A ➔
- ➔ Élargir le Conseil d'Administration avec de nouveaux membres
- ➔ Intégrer les commissions (possible sans entrer au C.A) y apportant vos idées, vos envies pour la MJC ...

**Secrétaire** : rédige les compte-rendus de réunions, les diffuse aux membres concernés, les archive ...

**Référent(e) de la commission communication**

**Référent(e) de la commission nature & environnement**

**Membre du bureau**



#### Sans bénévoles administrateurs, plus de MJC !

**Aussi, nous comptons sur votre candidature  
et votre présence à l'Assemblée Générale**

**( prévue le 3 avril, elle est repoussée ...  
nous vous communiquerons la date ultérieurement )**

**pour que les activités que vous aimez pratiquer à la MJC  
puissent perdurer.**



*Chacun, chacune d'entre vous est une pièce indispensable au puzzle que forme la MJC*



# au Programme ... avec votre MJC



Secrétariat

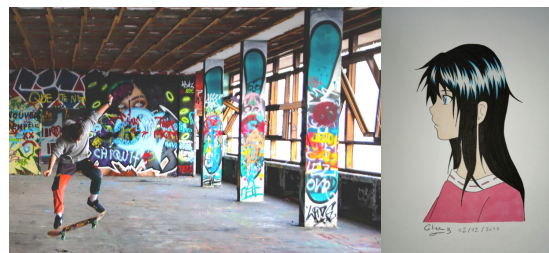
Renseignements et inscriptions aux horaires d'ouverture au public  
mardi : 8h30-12h / 13h30-18h  
mercredi : 9h-12h / 13h30-19h  
jeudi : 13h30-18h  
Vendredi : 8h30-12h



**Mai**



► **Du 15 au 31**  
**Exposition ados "Manga & Photo"** par **Camille et Coline**. Salle Arc en Ciel MJC. Vernissage sam. 16 mai à 18h.

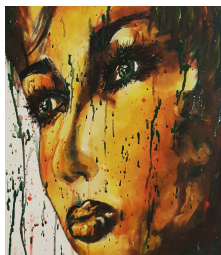


**Sous réserve d'ouverture des bâtiments municipaux au public !**

**Avril**

► **Vendredi 3 : Assemblée Générale** de la MJC : reportée à une date que nous vous communiqueront ultérieurement

► **Samedi 4** Allez découvrir au **Parc de La Bâtie** la création de **Delphine POLIN**, réalisée sur le thème "ça décoiffe" pour le Carnaval... : **reporté**.



► **Samedi 18**  
**Stage Portrait**



animé par **Rose Marie CURABA** de **10h à 13h**. 30€  
Inscription préalable avant le 10 avril, par mail.

► **Samedi 18**  
**Atelier**



**d'Herboristerie familiale**  
**"Vinaigres médicinaux, intérêts et utilisation -**



**réalisation de macérât vinaigré de plantes fraîches"** animé par **Floriane LE BORGNE** de **14h à 16h**. 32€  
Inscription préalable avant le 15 avril, par mail.

► **Du 20 au 30**  
**Stages Vacances de Printemps**



Voir p.2. pour les 7/14 ans.  
Inscriptions préalables : [mjc.claix@orange.fr](mailto:mjc.claix@orange.fr)

► **Samedi 25 et dimanche 26**  
**Influences AFRICAINES Ateliers et soirée Scène Ouverte**. Voir détail p.3.



► **Samedi 16**  
**Atelier d'Herboristerie familiale**



**"Favoriser la circulation avec les plantes - réalisation d'un gel de massage"** animé par **Floriane LE BORGNE** de **14h à 16h**. 32€ Inscription préalable avant le 13 mai, par mail.

► **Jeudi 28**

**Parcours Street Art** animé par **Carole EXBRAYAT**.

Durée approximative 1h45, une pause rafraîchissante sera proposée en fin parcours au Gaudi Café. Rendez-vous devant le Magasin-Cnac Grenoble ( 8 Espl. Andry Farcy, 38000 Grenoble ).  
Tarifs : 5€ /4€.  
Inscription préalable à la MJC.

Si la situation sanitaire le permet.



**INSCRIPTIONS ACTIVITES  
SAISON 2020-2021**

Du mardi 16 au vendredi 26 juin  
pour les adhérents

A partir du mardi 30 juin  
pour les nouveaux adhérents