



Saison 2020- 2021

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.

Conseil d'Administration

Membres élus : Bureau

Présidente : Giazzi Christine
Secrétaire : Petitcolas Chantal
Trésorier : Fourel Gérard
Membres : Combaz André,

Membres de droit

Monsieur le Maire de Claix

C.A.

Argoud Benoît , Coblentz Christine,
Courseaux Marie-Christine, Esquerre
Michèle , Roucheteau Jean-Bertrand

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 sa Présidente, les commissions et animateurs. Sans eux, la MJC ne pourrait tout simplement pas fonctionner.

APPEL à bénévoles

La MJC recherche des bénévoles pour renforcer l'équipe d'administrateurs/ trices, intervenant auprès des salariées en charge de l'administration (assistante de direction, comptable)... si vous avez un peu de temps et l'envie d'être utile à une association de proximité, intergénérationnelle, pour le bien être de la population clairoise et des communes voisines et la pratique d'activités culturelles , techniques, sportives... merci d'avance.

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.



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.

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	

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 : -15% sur l'activité la moins chère, 3 enfants inscrits : - 20 % sur l'activité la moins chère.) **Les cours seront assurés si le minimum d'adhérents requis est atteint.** La période d'activité est de 30 semaines maximum. **Les cours tombant des jours fériés ne sont pas rattrapables.**

Paielement

Il peut être échelonné. Sont acceptés : les chèques jeunes, participation de C.E. Les chèques vacances sont acceptés mais avec les frais ANCV de 2.5 % , de la somme que vous souhaitez régler par chèque vacances.

Attention ! Pas de remboursement d'activité

Nos intervenants sont engagés sur la saison
et leurs activités débutent si
elles sont à l'équilibre financièrement.
Tout remboursement peut mettre cet équilibre en péril.

Période d'activité :
début Lundi 28 septembre 2020
fin : Vendredi 18 juin 2021

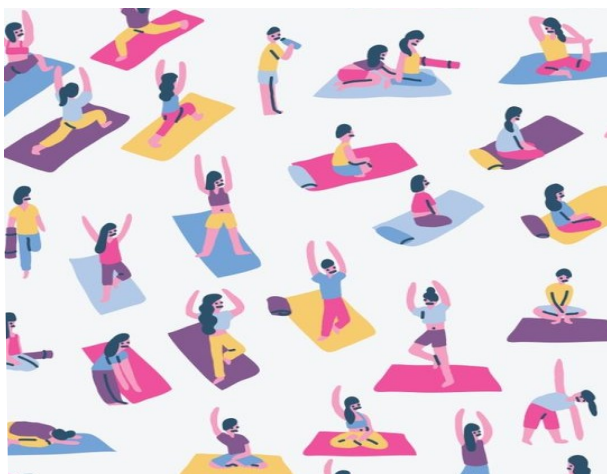
Activités physiques, expression corporelle

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 :

Samedi : 10h30- 11h30

Sept.	26
Nov.	7-21
Déc.	5
Janv.	16-30
Fév.	27
Mars	13
Mai	29

Nbre de séances : 9

*Par binôme parent-
enfant*

Claixois : 138 €

Extérieurs : 143 €

ART à la CARTE

Delphine POLIN

Delphine vous propose des ateliers à thématiques et techniques différentes :

- 14 novembre : Pastel sec



- 19 décembre : Art Aborigène



- 23 janvier : Papier découpé



Où : Atelier MJC

Quand :

Samedi 16h00-18h00

- 14 novembre
- 19 décembre
- 23 janvier

D'autres dates sont en prévision

Public :

Adultes , tous niveaux

Tarif : 35 € la séance

De nouvelles techniques à découvrir ou peaufiner, tout en vous faisant plaisir et en laissant libre cours à votre créativité.

Des rendez-vous ponctuels, à la carte !

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 :

► 13h45-15h45

► 16h00-18h00

Vendredi

9 oct. 13 nov. 11 déc.

15 janv. 5 fév. 12 mars

9 avr. 21 mai

Public :

Adultes , tous niveaux

Fleurs fournies

Nbre de séances: 8

Claixois :

220 €

Extérieurs :

225 €



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. »

Où : MJC
Salle Arc en Ciel

Quand :
Mardi de 13h30 à 16h

Public : Adultes

Claixois : 75 €
Extérieurs : 80 €

Matériel non fourni



Thèmes :
L'assiette du
chef

Le palimpseste



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 : 245 €

Tarif dégressif si plusieurs enfants cf. p.4

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 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
Salle Arc en Ciel

Public : Adultes

► **Lundi**
18h00 à 20h00

Tarifs :

Claixois : 296 €
+ 20 € fournitures

Extérieurs : 301 €
+ 20 € fournitures
maximum 10 personnes
Atelier MJC

► **Mardi**
9h à 11h30

Tarifs :

Claixois : 300 €
+ 20 € fournitures

Extérieurs : 305 €
+ 20 € fournitures
maximum 14 personnes
Atelier + Salle Arc en
ciel MJC



Ateliers

Floriane
LE BORGNE

d'HERBORISTERIE Familiale

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 : découvrir les plantes bienfaitrices. Ce cycle vous propose de découvrir et valoriser les plantes au bénéfice de notre estomac, de notre équilibre au féminin. Juste avant l'hiver nous fabriquerons un baume respiratoire.

5 septembre : 10h-12h : Plantes de l'estomac - Conception d'un macérât glyciné de gingembre.

3 octobre : 10h-12h : Équilibre et troubles au féminin (1/2) - Réalisation d'une tisane personnalisée.

7 novembre : 14h-16h : Équilibre et troubles au féminin (2/2) - Confection d'une huile de massage.

5 décembre : 14h-16h : Huiles essentielles du système respiratoire - Fabrication d'un baume respiratoire.

L'hiver : prendre soin de soi

16 janvier : 14h-16h : Prendre soin de nos intestins et de notre micro biote - Création d'un élixir.

27 février : 14h-16h : Plantes au service de la peau - Préparation d'un cérat de Galien.

13 mars : 14h-16h : Découverte de la gemmothérapie - Fabrication d'un macérât de jeunes pousses.

Le Printemps : le réveil de la nature. Les plantes sont de retour, ce cycle vous propose une initiation à l'utilisation de plantes fraîches. Nous concevons également un gel de massage circulatoire en vue des chaleurs à venir.

3 avril : 14h-16h : Vinaigres médicinaux, intérêts et utilisation - Réalisation d'un macérât vinaigré de plantes fraîches.

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

5 juin : 14h-16h : Conception de boissons à base de plantes : théorie, dégustation et pratique !

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 ramèneriez chez vous et pourrez refaire par vous-même par la suite

Tarif :

1 séance : 35 €

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

Remy

Le badminton vous tente mais vous ne savez pas jouer ? Rémy 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

**vacances scolaires
comprises**

Public :

Dès 16 ans

Claixois : 35 €

Extérieurs : 40 €



Où :

Gymnase Pompidou

Quand : 30 semaines

Mardi de 20h à 21h30

hors vacances scolaires

Public : Débutants

Dès 16 ans

Claixois : 220 €

Extérieurs : 225 €

Les CLAIX de l'IMPRO

Atelier d'initiation à la Scène et l'Improvisation Théâtrale

Pierre TREILLE

C'EST QUOI ?

C'est un atelier d'initiation à l'improvisation théâtrale. Il s'agit de découvrir les bases du théâtre et de l'improvisation.

Développez votre sens de la répartie, votre force de conviction, connectez vous à votre imagination et surfez sur la vague de la création en prise directe avec vos partenaires de scène.

Si vous êtes timide, la scène peut quelque chose pour vous !

AU PROGRAMME

Des exercices et des entraînements ludiques pour apprendre dans un premier temps les techniques de base de la présence sur scène : posture, élocution, affirmation de soi, concentration, écoute, utilisation du rythme et de l'espace, approche des techniques vocales, corporelles et du jeu collectif.

PAR QUI ?

Passionné de Théâtre depuis près de 30 ans !

Comédien jusqu'en 2004 dans plusieurs Cie de théâtre

Depuis 2004 - : Metteur en scène et Directeur d'acteur.

Depuis 2015 - : Prof. d'expression orale aux élèves de 1ère année de l'Ensimag.

Depuis 2017 - : Enseignant en improvisation théâtrale au CE de HPE / HP / HPInc

Maîtrise en Psychologie du Développement à Paris 8.

A partir 15 ans :
Lundi: 20h - 21h30
Salle Arc en Ciel MJC

Adultes :
Mercredi : 20h - 21h30
Salle des Fêtes du Bourg

Claixois : 230 €
Extérieurs : 235 €



Nouveau !

DANSE AFRO CONTEMPORAINE

Nouveau !

**Hamed
OUEDRAOGO**

Hamed
vous propose un mélange
de danse africaine et contemporaine
sur des rythmes africains.



Originaire du Burkina Faso, Hamed Ouedraogo se forme dans diverses compagnies de Côte d'Ivoire en danses traditionnelles, modernes, africaines, ainsi qu'aux percussions. Il participe à la création "Retour d'Afrique" de la Compagnie Royal de Luxe, en 1998. Il crée la compagnie ivoiro-burkinabé "Assoumani" en 2000.

Installé en France, il danse auprès de plusieurs compagnies : Joseph Aka, Itchy Feet, Transe Express et réalise ses propres créations : "En chair et en os".

Il poursuit aujourd'hui ses projets personnels et son travail de pédagogue au sein de la

Où :
Salle Malhivert

Quand, Public :
Vendredi 20h30-22h

- 2 oct. / 6 nov. / 4 déc.
- 8 janv. / 5 fév. / 5 mars
- 2 avril / 7 mai / 4 juin

Tarif :
**45 € par trimestre ou
135€ pour les 9 séances**



DANSE CONTEMPORAINE ATELIER MODERN'JAZZ BARRE à TERRE

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. Le cours sera construit autour des fondamentaux de la danse contemporaine, avec un travail autour de l'improvisation, la composition, le développement de son sens artistique et de sa créativité, suivant un contenu pédagogique réfléchi, adapté et évolutif.

Le **Modern'jazz** est né de la synthèse des danses rituelles africaines avec les danses européennes, façonnée de nombreuses influences américaines, le jazz peut exprimer la joie comme la mélancolie. C'est une danse tonique, rapide et rythmée. Ces spécificités sont: vélocité - tonicité - vivacité / rythmicité / poids du bassin - importance du 1/2 plié / isolation - dissociation - coordination.

Barre à terre: renforcement de la musculature profonde du corps en musique, pratiquée principalement au sol. Combinaisons enchaînements alternant étirements, gainage, relaxation, avec conscience permanente de la respiration. Le but ? Le centrage corporel pour la disponibilité de l'esprit !

Où : SFB : salle des fêtes du bourg

Public : de 4 ans à adultes

Quand , Tarif :
Voir tableau ci contre

Tarif dégressif si plusieurs enfants cf. p.4



Elodie

*Elodie 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.*



Marie

DANSE CONTEMPORAINE

AGE	HORAIRE	JOUR	TARIF	AVEC
4-5 ans	17h30-18h15	mardi	160	Élodie
6- 7 ans	17h-18h	jeudi	210	Marie
8 - 9 ans	10h-11h	mercredi		Élodie
10 -12 ans	18h-19h	jeudi		Marie
12 - 15 ans	18h15 - 19h15	mardi		Élodie

ATELIER MODERN' JAZZ

Nouveau !

AGE	HORAIRE	JOUR	TARIF	AVEC
8 - 11 ans	14h-15h	mercredi	210	Élodie
12 -15 ans	15h-16h	mercredi		Élodie

ADULTES	HORAIRE	JOUR	Tarif Claix	Tarif Hors Claix	AVEC
Danse Contemporaine	19h-20h15	jeudi	265	270	Marie
Barre à terre tout niveau	20h15-21h30	jeudi			Marie

Nouveau !



DANSES d'INFLUENCES ORIENTALES

Émilie SOLTANA

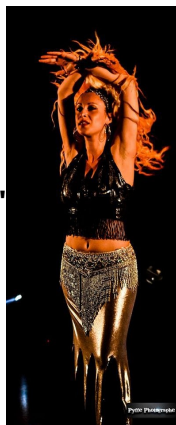
Née en Égypte, la Danse Orientale est à l'origine du Féminin Sacré, prônant le culte de la grâce et de l'élégance, en tant qu'art respectable et respecté, aux antipodes de l'image péjorative et dégradante d'une "danse du ventre" malheureusement trop souvent véhiculée.

A travers un **programme pédagogique complet**, Émilie vous initiera aux **techniques de "frappes", "d'ondulations" "vibrations"** ou encore aux accessoires utilisés dans les chorégraphies (voile, canne, éventail en soie, aile d'Isis...).

Elle vous emmènera également à la découverte de son empreinte, de **"l'héritage oriental"**, avec les **styles Bollywood, Tzigane, Flamenco, Gipsy...**

Entre tradition et fusion, art et culture, ce cours contribue au développement personnel et à l'épanouissement de la jeune fille et de la femme, dans les différentes étapes de sa vie.

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: 16h45-17h45

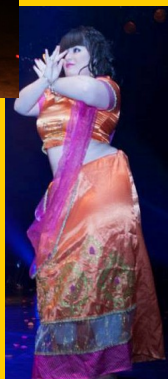
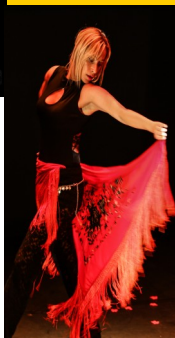
Nouveau !

► 15/18 ans: 17h45-18h45

► Adultes : 18h45-19h45

Claixois : 210 €

Extérieurs : 215 €



DESSIN ADULTE

Emmanuelle BERNHARD

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.

Où : Salle Arc en ciel

**Quand : Mercredi
de 18h à 20h**

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

**Nbre de séances : 28
Claixois : 265 €
Extérieurs : 270 €**



Le matériel à prévoir:

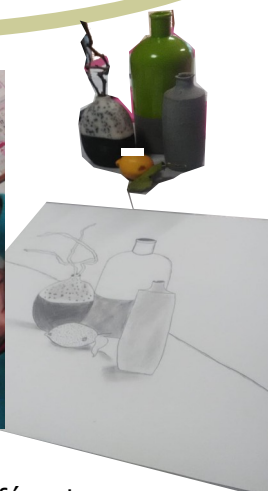
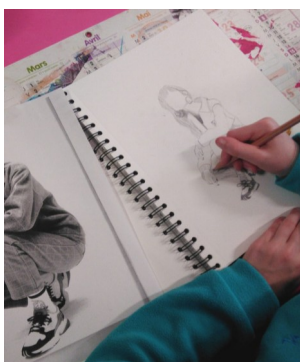
Crayons 2B 3B 4B 6B

Une gomme pain

Un album de feuilles à grain moyen

DESSIN **BANDE DESSINEE**

Delphine POLIN



Où : MJC Atelier

Quand :
Mercredi
de 14h à 15h30

Public : de 10 à 18 ans
12 maximum

Matériel fourni

1^{er} enfant : 245 €

Tarif dégressif si
plusieurs enfants cf. p.4

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.



ÉVEIL CORPOREL

Delphine
GILLIO-TOS

L'activité « éveil » doit devenir un véritable moment de plaisir et de bonheur pour l'enfant dans un cadre rassurant physiquement et émotionnellement où les notions de solidarité et de confiance en l'autre seront développées. Le jeu basé sur la notion de réussite est une nécessité vitale pour votre enfant.

Objectifs : 6 points à Favoriser
Expression corporelle - autonomie -
imaginaire - sens artistique - libre expression - socialisation.

Déroulement d'une séance type :

1/Accueil : Rituel : repère sonore ou autres, lieu de rassemblement (espace délimité) **2/Mise en route :** Situations ludiques : notion d'espace, de temps (jeux, comptines, déplacements...) **3/Parcours ou ateliers :** motricité globale (courir, sauter, rouler....), coordination des mouvements, équilibre **4/ Situations exploratrices :** motricité fine (jeux de doigts...), imaginaire, histoires, mimes, petit matériel **5/ Retour au calme :** relaxation

Et aussi : jeux d'équipes, en duo, avec ou sans support musical.

Où :

Salle des Fêtes du Bourg

Quand :

Mercredi

de 16h15 à 17h15

Public : 3-4 ans

10 maximum

Nouveau !

1^{er} enfant : 215 €

Tarif dégressif si
plusieurs enfants cf. p.4



Des activités variées et multiples pour l'aider plus tard, à faire un choix d'activités en accord, au-delà de 6 ans, avec ce qu'il connaît de lui de ses aptitudes et de ses goûts.

GYM DOUCE DÉTENTE

Delphine
GILLIO-TOS

Nouveau !

La Gym douce est bien sûr recommandée aux seniors en bonne santé : c'est une manière agréable et sans risques de se dépenser, d'améliorer sa souplesse et de protéger ses articulations.



Certains exercices sont également parfaits pour soulager le mal de dos, améliorer la circulation sanguine dans les jambes, ou apaiser une tension dans la nuque et les épaules : idéal pour les femmes enceintes..

Les sportifs, surtout après une séance d'entraînement y trouveront détente des muscles et soulagement des articulations mises à mal par l'effort.

Bref, **la Gym douce, c'est pour tous !**

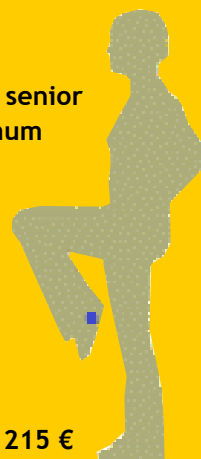


Delphine vous propose, des ateliers pour le plaisir du mouvement, la coordination, l'équilibre et l'agilité, d'assouplissements, d'étirements, yogiques et de relaxation.

Où :
Salle Arc en Ciel

Quand :
Lundi
de 12h15 à 13h15

Public :
Adulte et senior
10 maximum



Claixois : 215 €
Extérieurs : 220 €



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.



Sylvain NLEND

Où : MJC Salle Arc en Ciel

Quand : Lundi

Public : 6 -10 ans

► débutants

16h45-17h45

► intermédiaires

17h45-18h45

Où : Salle Malhivert

Quand : Vendredi

Public : 10 ans et plus

► intermédiaires

18h30-19h30

► confirmés

19h30-20h30

Nouveau !

1^{er} enfant : 300 €

Tarif dégressif si
plusieurs enfants cf. p.4



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 : 9h-17h

Date à confirmer

Repas tiré du sac

Public : Ados -Adultes

6 personnes maximum

matériel nécessaire :

votre appareil photo numérique

Tarif :

Claixois : 35 €

Extérieurs : 40 €

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

de 9h à 17h

Date à confirmer

Repas tiré du sac

Public : Ados -Adultes

6 personnes maximum

matériel nécessaire :

un ordinateur portable équipé

du logiciel gratuit de traitement d'images "GIMP" ver-

sion 2.8 en français

Tarif :

Claixois : 35 €

Extérieurs : 40 €

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)

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

Où : MJC

Quand :

Samedi

de 9h à 17h

Date à confirmer

Repas tiré du sac

Public : Ados Adultes

Tarif :

Claixois : 35 €

Extérieurs : 40 €

Tarif 3 stages : 80 €

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.**

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

Tarif :
Claixois : 210 €

Extérieurs : 215€

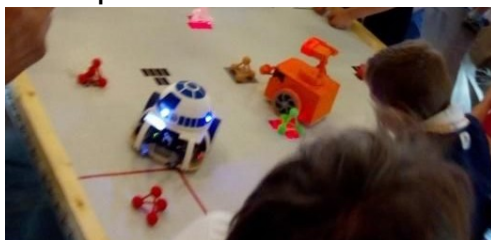


MODELISME TECHNIQUE et ROBOTIQUE

Joël MARIN
Frédéric BEDON

Échanges 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 : 47 €

+ licence
si compétition



Nouveau !

MOUVEMENTS BIO DYNAMIQUES

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, comme 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
Salle Arc en Ciel

Quand :
Mardi
12h-13h

Public :
Adulte
10 maximum

Claixois : 210 €
Extérieurs : 215€



OENOLOGIE

Guillaume DELORME

Guillaume Delorme, sommelier depuis plus de 5 ans, vous propose de partir à la découverte du vignoble français sous toutes ses coutures.

Huit séances d'œnologie dans la saison vont nous permettre de découvrir ou redécouvrir les cépages, la vinification, les différents terroirs, l'histoire du vin et bien d'autres choses du monde du vin.

Nous reprendrons les bases de la dégustation sensorielle, nous explorerons plusieurs thèmes dans un but de toujours découvrir plus.

Le tout dans un esprit décontracté et convivial !



Séances 2020

9 octobre
13 novembre
11 décembre

Séances 2021

15 janvier
5 février
12 mars
9 avril
21 mai

Où : MJC
Salle Arc en Ciel

Quand :
Vendredi
de 20h à 22h00

Public : Adultes.

Nbre de séances : 8

Claixois : 220 €
Extérieurs : 225 €



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.

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



« 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. »
Marthe



Où : MJC
Salle Arc en Ciel

Quand :
Lundi de 13h45 à
16h15

Public : Pour adultes
30 personnes maximum

Claixois : 55 €
Extérieurs : 60 €

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



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

PARKOUR

David LORINQUER

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 .

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

Quand : Mardi

► 17h30-19h :
intermédiaires
► 19h-20h30 :
avancés

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

Nbre de séances : 22

1er enfant : 280 €
(dont 46€ d'assurance)

Tarif dégressif si
plusieurs enfants cf. p.4

POTERIE

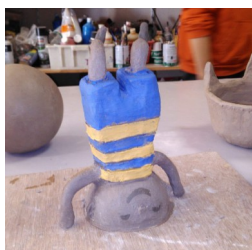
Delphine POLIN

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 = 210 €
1h30 = 245 €

Tarif dégressif si
plusieurs enfants cf. p.4



Les P'TITS BOUTS de GOMME

Les p'tits loustics toucheront à tout :

Dessin

Papier
Mâché

Modelage

Bricolage

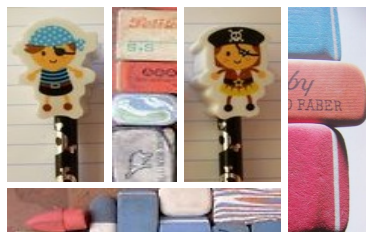
Couture

Collage

Peinture

...

les P'tits Bouts



d Gomme

Delphine POLIN



Où :
MJC Atelier

Quand :
Mercredi:
10h45-11h45

Public :
4-6 ans

Matériel fourni

Tarif :
1^{er} enfant : 170 €

Tarif dégressif si
plusieurs enfants cf. p.4

Nouveau !



**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 :
Vendredi
de 12h15 à 13h30**

**Public :
Tout public adulte-
12 maximum**

**Claixois : 265 €
Extérieurs : 270 €**



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

Claixois : 210 €
Extérieurs : 215€



STRETCHING

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

Yves GRIMONET

Public : Adultes

Quand : Jeudi

Où :

► Salle des fêtes du Bourg : 12h30

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

1 séance / sem. :

Claix : 215 €

Extérieurs : 230 €

Séance de 45 à 50 min.

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



YOGA & RELAXATION

Ludique Parents/Enfants

Delphine
GILLIO-TOS



Yoga-relaxation et activités d'expérimentation.

Des ateliers pour découvrir l'univers du yoga : postures, yoga des mains-doigts, chants et autres jeux yogiques.



Des ateliers pour découvrir son corps, éveiller ses sens et se relaxer.



Un temps pour :

- le parent
- l'enfant
- le binôme parent-enfant

Où : MJC

Quand :

Samedi: 9h15-10h15

3-4-5 ans + parent

Sept.	26
Oct.	/
Nov.	7-21
Déc.	5
Janv.	16-30
Fév.	27
Mars	13
Avril	/
Mai	29

Par binôme parent-
enfant et par groupe
9 séances

Claixois : 138 €

Extérieurs : 143 €

YOGA & RELAXATION

Ludique 6 / 10 ans

Delphine
GILLIO-TOS

La pratique du yoga stimule la concentration et aide l'enfant à gérer ses émotions et à canaliser son énergie. La relaxation lui permet d'améliorer sa capacité d'attention, la qualité de ses apprentissages et son bien-être. La relaxation peut aussi améliorer son sentiment de sécurité, rendre son humeur plus stable et l'aider à s'endormir.



Des ateliers pour bouger lentement et des moments calmes pour prendre le temps.

Histoires, poésies pour rêver, imaginer, se relaxer.

Musique « enchaînement de postures de yoga », chants « mantras »,

Mes séances se construisent aussi dans ce sens-là : je laisse l'enfant exprimer sa personnalité, sa créativité et ses envies. Je souhaite que chacun vive une parenthèse dans un climat de confiance et de complicité.

Où : MJC

Quand :
Vendredi
17h15-18h15

Oct.	16
Nov.	20
Déc.	4
Janv.	22
Fév.	/
Mars	19
Avril	2
Mai	7
Juin	11-18

1^{er} enfant : 70 €

Tarif dégressif si
plusieurs enfants cf. p.4



Nouveau !

Activités adultes

Art à la carte P.6

Art Floral	7
Arts Plastiques Atelier 17	8
Atelier Terre	10
Ateliers d'herboristerie	11
Badminton	12
<i>Barre à terre</i>	15-16
Les Claix de L'Impro	13
<i>Danse Afro Contemporaine</i>	14
Danse Contemporaine	15-16
<i>Danses d'Influences Orientales</i>	17
Dessin	18
<i>Gym Douce Détente</i>	21
Informatique	24
<i>Méditation de pleine conscience</i>	25
Modélisme technique et robotique	26
<i>Mouvements biodynamiques</i>	27
Oenologie	28
Patchwork—Art Textile	29
Photo Numérique	23
Qi Gong	33
Sophrologie	34
Stretching	35



Activités enfants et ados

Arts Plastiques	P.9	6 ans—ados
<i>Atelier Modern'Jazz</i>	15-16	8-15 ans
Badminton	12	Dès 16 ans
<i>Les Claix de L'Impro</i>	13	Dès 15 ans
Danse Contemporaine	15-16	4-16 ans
<i>Danses d'Influences Orientales</i>	17	7-10 ans 15-18 ans
Dessin, BD	19	10—18 ans
<i>Éveil corporel</i>	20	3-4 ans
Hip-Hop	22	Dès 6 ans
Informatique	21-22	Dès 16 ans
Modélisme technique et robotique	26	Dès 12 ans
Parkour	30	11-15 ans
Poterie	31	6-15 ans
<i>Les P'tits Bouts de Gomme</i>	32	4-6 ans
<i>Yoga-relaxation</i>	37	6-10 ans

Activités parent-enfant

Activités physiques, expression corporelle	P.5	6-10 ans
Yoga relaxation	36	3-5 ans

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



Édition juin 2020— Ce programme est susceptible de subir des modifications