

N°110 JUIN-JUILLET-AOÛT 2020

Le Mot de la Présidente

Chères adhérentes, chers adhérents,

Depuis notre dernière lettre, nos habitudes et nos vies ont été et sont bouleversées par la crise sanitaire que nous traversons actuellement et ses effets.

Cette période suscite évidemment beaucoup d'interrogations.

Voici quelques explications sur la situation à la MJC :

La MJC a dû fermer ses portes au public dès le 13 mars 17h, sur arrêté municipal et ce jusqu'à nouvel ordre.

Nous avons opté pour la **Solidarité** avec nos intervenants... nous travaillons pour certains depuis longtemps avec eux, les apprécions autant que vous et travaillons dans un esprit de pérennisation de leurs activités. Aussi, avons-nous voulu être solidaire financièrement. Comme les cours ne peuvent pas se tenir physiquement, nous avons mis en place lorsque les activités le permettent, des accès à des vidéos, exercices écrits, montages photos, challenge etc... pour **garder**

un lien entre vous, vos intervenants et l'équipe qui administre la MJC.

Nous prévoyons le report de certaines activités ponctuelles lorsque cela sera possible. Vous serez informés des possibilités par le secrétariat. **Nous réfléchissons également à des rattrapages dès le 31 Août.**

Découvrez en p.2 les **stages d'été pour les primaires et collégiens** avec des intervenants MJC et de nouveaux venus. Nous espérons que vous apprécierez ces propositions et que celles-ci viendront adoucir la période que nous sommes en train de traverser.

Les inscriptions sont ouvertes !

Prenez plus que jamais soin de vous et vos familles, souhaitant vous retrouver dès que possible à la MJC.

Christine Giazzi, Présidente de la MJC



SOMMAIRE

- Stages été enfants P.2
- Stages été ados & adultes P.3
- La vie des ateliers Nouveautés 2020/21 P.4
- Culture P.5
- Initiatives
- Le programme de juin à août. P.6

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



Découvrez la vidéo « Challenge Danse mosaïque humaine : **se retrouver malgré la distance dans un même temps, grâce à la magie du mouvement !** » grâce au lien ci-dessous :

<https://vimeo.com/416447595>

En bref

- Annulation de la fête de la MJC prévue au Déclat le 14 juin.
- **Assemblée Générale** repoussée probablement en septembre
- Finalisation de notre **programmation pour la saison 2020/21**, (aperçu en page 4.)
- **Inscriptions du mardi 16 au vendredi 26 juin pour les adhérents et à partir du mardi 30 juin pour les nouveaux adhérents.**

STAGES

Vacances d'été Enfants & Collégiens

Semaine du 6 au 10 Juillet

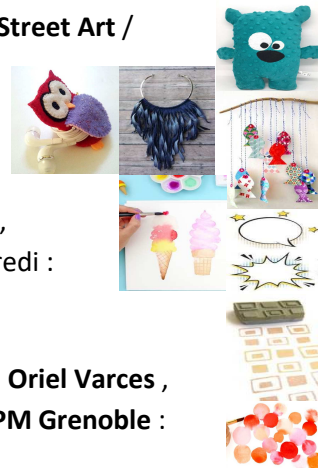


▪ **Hip-Hop** pour les 6/10 ans de 9h à 10h30 et les collégiens de 10h30 à 12h avec Sylvain Nlend.
- 75€ les 5 séances pour les autres.

▪ **Arts à la carte** pour les 6/10 ans de 10h30 à 12h avec Delphine Polin : Lundi : Création Street Art / Mardi : création textile / Mercredi : Claix croquis ou BD selon météo / Jeudi : Empreinte sur toile / Vendredi : Bricolage : 15 € la séance fournitures comprises.
Pour les 7/15 ans qui souhaitent s'inscrire également l'après-midi... la pause déjeuner est prévue de 12h à 13h. Pique-nique pris en commun. Possibilité de réchauffer.

▪ **On sort !** pour les 7/15ans de 13h à 17h avec Delphine Polin : Lundi : Photo Street Art , Mardi : Piscine ou cuisine, Mercredi : Jeux sportifs à la Bâtie , Jeudi : Rallye photo, Vendredi : Au Musée... : 40 € la séance.

▪ **Parkour** pour les collégiens avec Nicolas Grava : Lundi : 10h-12h Claix , Mardi : 10h12h : Oriel Varcès , Mercredi : 10h12h : Prisme Seyssins , Jeudi : 14h-16h Grand Place, Vendredi : 14h-16h PPM Grenoble :
- 110 € les 5 séances assurance comprise .



Semaine du 13 au 17 Juillet

Lundi 13 : **Journée « Cartonnade »** pour les 7/15 ans, animée de 9h30 à 17h30 par JB : atelier de construction d'objets, d'armes et d'armures en carton de récupération ; initiation au « Troll-Ball » version Force et Carton en armures de carton et armes en mousse ; organisation d'un combat spectacle de « cartonnade » ludique à base de ballons de baudruche. Prévoir votre pique-nique. 70€ fournitures comprises.

Du mercredi 15 au vendredi 17 :

▪ **Poterie** pour les 4/6 ans de 9h à 10h (30€ les 3 séances) et de 10h à 12h pour les 7/10 ans (60 € les 3 séances) avec Delphine Polin – Fournitures comprises

▪ **Scrap&co** pour les 11/15 ans avec Marie-Ange Closse de 9h30 à 12h30 : merc. : Boîtes / jeudi : Scrapbooking / vendredi : Mini album photo. 30€ la séance fournitures comprises

▪ **Danse Contemporaine** pour les 7/15 ans avec Lénou de 14h à 16h . 20€ la séance

▪ **Initiation à la Danse Africaine** pour les 7/15 ans avec Hamed de 16h30 à 18h30. 20€ la séance



Semaine du 24 au 28 Août

▪ **Stage Danse Contemporaine & Arts Plastiques « Autour du cercle »** pour les 7/10ans et les 11/15 ans, avec Marie Sohm et Delphine Polin de 9h à 17h.
Pique nique à prévoir.
(350€) prix forfaitaire 295 €

▪ **Stage Parkour** pour les collégiens de 10h à 12h encadré par Nicolas Grava. - 110 € les 5 séances assurance comprise .

▪ **Stage Air Badminton**

du lundi 24 au mercredi 26 pour les 6/8 ans de 14h à 15h 30 et pour les 9/13 ans de 15h30 à 17h encadré par Rémy - 45€ les 3 jours assurance comprise.



Les STAGES ados-adultes de l'été

Du 15 au 17 Juillet

Danse Contemporaine

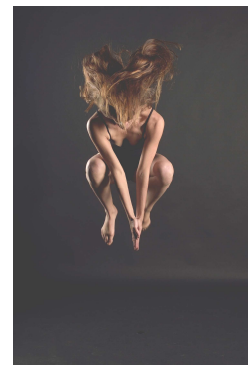
Avec **LÉNOU VERNAY** de **12h à 14h**

L'atelier de Lénou sera métissé de multiples influences et techniques qu'elle-même a traversées le long de son parcours de danseuse .

Il s'ouvrira sur un panel musical varié pour faire voyager les participants au travers de la richesse de la danse existant aujourd'hui.

Passion, joie et énergie seront au rendez-vous !

20€ la séance



Crédit photo : Gérard Brun

Danse Africaine

Avec **HAMED OUEDRAOGO** de **19h à 21h**

Initiation et atelier de danse d'Afrique de l'ouest autour des styles traditionnels et urbains.

20€ la séance



Du 24 au 28 Août

Danse Contemporaine

Avec **MARIE SOHM** de **17h à 18h15**

Du lundi au Mercredi. En harmonie avec ses aspects fondamentaux que sont le poids, le temps, l'espace et la dynamique du mouvement, la technique contemporaine invite le danseur à puiser l'énergie dans le sol, construire sa verticalité et trouver l'envol dans le mouvement, la légèreté, la liberté !

38€ les 3 séances



Barre à Terre

Avec **MARIE SOHM** de **18h15 à 19h30** Du lundi au Mercredi .

Renforçant la musculature profonde du corps en musique, cette pratique s'effectue principalement au sol . Elle combine dans le mouvement étirements, gainage, avec conscience permanente de la respiration. Le but? Le centrage corporel pour la disponibilité de l'esprit !

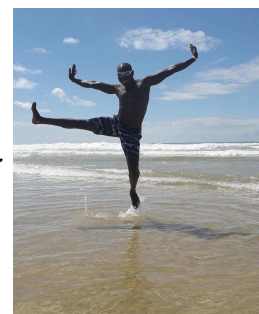
13€ la séance

Danse Africaine

Avec **HAMED OUEDRAOGO** de **19h30 à 21h30**. *Du Lundi au Vendredi*

Initiation et atelier de danse d'Afrique de l'ouest autour des styles traditionnels et urbains.

20€ la séance



Adultes

Barre à terre

Renforcement de la musculature profonde du corps en musique, pratiqué principalement au sol .. Combinaisons d'enchaînements alternant étirements, gainage, relaxation, avec conscience permanente de la respiration. Le but ? Le centrage corporel pour la disponibilité de l'esprit !

Danse influences orientales

A travers un programme pédagogique complet, Émilie vous initiera aux techniques de "frappes", d «ondulations», de "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...

Gym douce détente

Delphine vous propose des ateliers pour le plaisir du mouvement, la coordination, l'équilibre et l'agilité, des assouplissements, des étirements yogiques et de relaxation. **La Gym douce, c'est pour tous !**

Méditation de pleine conscience

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

Mouvements biodynamiques

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

Du mardi 16 au vendredi 26 juin

Inscriptions aux activités MJC de la saison 2020/21 pour les adhérents actuels.

Ados et Enfants

Atelier Modern' Jazz 8-11 ans et 12-15 ans

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.

Danse influences orientales ados

voir le descriptif ci contre.

Éveil corporel 3-4 ans

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

Hip-Hop

Sylvain vous propose une nouvelle répartition des groupes : **MJC : Lundi : 6 -10 ans :** débutants 16h45-17h45 /intermédiaires 17h45-18h45. **Malhivert : Vendredi : 10 ans et plus :**18h30-19h30: intermédiaires / 19h30-20h30 :confirmés.

Les pt'its bouts de gomme 4-5 ans

Ils toucheront à tout avec Delphine : dessin, bricolage, papier mâché, collage, couture, modelage, peinture...

Yoga-relaxation ludique 6/10 ans

Stimule la concentration et aide l'enfant à gérer ses émotions et canaliser son énergie. La relaxation lui permet d'améliorer sa capacité d'attention, la qualité de ses apprentissages et son bien-être. Elle peut 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...

et retrouvez aussi les activités que vous connaissez et aimez déjà :

Art Floral - Arts Plastiques Atelier 17- Atelier Terre - Ateliers de Créativité - Ateliers d'Herboristerie Familiale - Badminton - Les Claix de l'Impro - Danse Contemporaine- Dessin - Informatique - Modélisme technique et Robotique - Cœnologie - Patchwork & Art Textile - Photo Numérique - Qi Gong - Sophrologie - Stretching

Arts Plastiques - Badminton - Les Claix de l'Impro - Danse Contemporaine- Dessin/ BD - Informatique - Modélisme technique et Robotique - Parkour - Poterie

Activités parent-enfant : Activités physiques, expression corporelle , Yoga relaxation

- Culture -

Expo participative ouverte à tous

« Échappé.e.s »

Comment vous êtes-vous **échappé.e.s** artistiquement pendant la période de confinement ?

Nous aimerions exposer vos réalisations, témoignages de votre créativité et votre résilience. Dessin, photo, peinture, techniques mixtes, assemblages, créations textiles.. Tous supports et techniques sont possibles ! Seule contrainte : que vos réalisations puissent s'accrocher au mur. Les écrits, fichiers vidéo ou audio sont également acceptés. Pour participer, plusieurs photos de créations peuvent être envoyées à mjc.claix@orange.fr (objet : expo échappé.e.s) en précisant leurs dimensions, ou vidéo... avant fin juin.

S'il y a affluence, la Commission Culture sera chargée du choix des réalisations à exposer sur la période du 7 au 11 septembre à la MJC.

Cette expo est complémentaire au projet "Confinés et créatifs" initié par la Mairie de Claix et fait l'objet d'un partenariat.



**Vos créations
individuelles
réalisées entre le
15 mars et le 11
mai 2020**

- Initiatives -

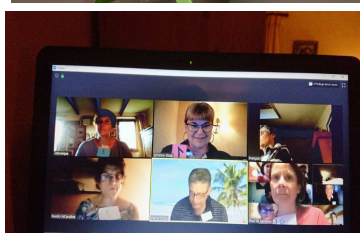
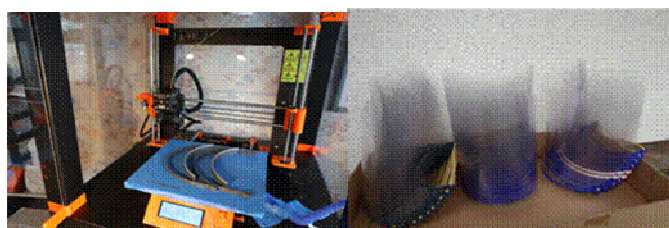
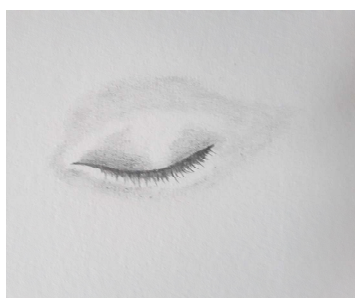
Le confinement nous a privés des activités en groupe, mais pas de l'envie de les pratiquer.

Pendant cette période, la MJC n'est pas restée inactive, et beaucoup d'animateurs ont continué à proposer des activités sous forme de tutoriels, vidéos ou liens Internet voir de challenge !

C'est le cas, par exemple pour le dessin, la danse contemporaine, les danses du monde, le yoga relaxation, l'art floral, le théâtre impro, le kudu-rofit, le qi gong, le stretching et la sophrologie.

Nous avons ainsi pu garder le lien, et pallier à la suppression des cours.

Il faut souligner également l'initiative du groupe modélisme et robotique, qui fabrique des visières de protection pour les soignants, sur son imprimante 3D.



... Bravo
et Merci



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

Juin

► Vendredi 12 :

Séance découverte de yoga relaxation par Delphine Gillio-Tos à destination des **6-10 ans** de **17h15 à 18h15**.

Inscription préalable obligatoire sur mjc.claix@orange.fr ou au 06 14 88 22 40 avant le 8 juin. Tarif : 10€



► Du mardi 16 au vendredi 26

Inscriptions aux activités MJC de la saison 2020/21 pour les adhérents actuels.

Retrouvez nos propositions sur notre site : <http://www.mjc-claix.com/>.

Renseignements et inscriptions : mjc.claix@orange.fr ou 06 14 88 22 40.

► Vendredi 26 :

Séance découverte de yoga relaxation par Delphine Gillio-Tos à destination des **6-10 ans** de **17h15 à 18h15**.

Inscription préalable obligatoire sur mjc.claix@orange.fr ou au 06 14 88 22 40 avant le 21 juin. Tarif : 10€



► A partir du mardi 30

Inscriptions aux Activités de la saison 2020/21 pour les nouveaux adhérents.

Retrouvez nos propositions sur notre site : <http://www.mjc-claix.com/>.

Renseignements et inscriptions : mjc.claix@orange.fr ou 06 14 88 22 40



Fermeture estivale
 du 20 juillet
 au 12 août

Juillet

► Du 6 au 10 : Stages :

Hip-Hop avec Sylvain Nlend de 9h30 à 10h30 pour les **6/10 ans** et de 10h30 à 12h pour les **collégiens**. Tarifs 5 jours : 75€.

Arts Plastiques avec Delphine Polin : de 10h30 à 12h pour les **6/10 ans**. Une thématique par jour. Tarif séance : 15€

Possibilité de pique-nique sur place de 12h à 13h

On sort ! avec Delphine Polin pour les **6 / 15 ans** de 13h à 17h. Une thématique par jour. Tarif séance : 40€ . 5 Séances : 190€

Parkour pour les collégiens avec Nicolas Grava
 Voir détail en p.2.

Inscriptions préalables obligatoires avant le 19 juin : mjc.claix@orange.fr ou 06 14 88 22 40.

► Du 13 au 17 : Stages :

"Cartonnade" avec JB de 9h30 à 17h30 lundi 13 juillet pour les **6/15 ans** Tarifs : 70€ fournitures comprises. Pique-nique à prévoir.

"Cartonnage & co" avec Marie-Ange Closse : de 9h30 à 12h30 pour les collégiens. Une thématique par jour. Tarif séance : 30 € fournitures comprises.

" On danse ! " avec Lénou de 14h à 16h et de 16h à 18h avec Hamed, pour les **7/15 ans**. Tarif séance : 10€ . Voir détail en p.2.

Inscriptions préalables obligatoires avant le 19 juin : mjc.claix@orange.fr ou 06 14 88 22 40.

Et pour les **adultes** de **12h à 14h** avec Lénou et de **19h à 21h** avec Hamed... détail p.3.

Août

► Du 24 au 28 : Stages :

"Autour du cercle " Danse Contemporaine avec Marie Sohm **et Arts Plastiques** avec Delphine Polin de 9h00 à 17h00 pour les **6/10 ans et collégiens**. Pique-nique & goûter à prévoir.

Parkour avec Nicolas Grava de 10h à 12h pour les collégiens.

Badminton pour les **6/8 ans** et pour les **9/13 ans** du mardi 25 au jeudi 27 avec Rémy .

Voir détail en p.2.

Inscriptions préalables obligatoires avant le 17 juillet : mjc.claix@orange.fr ou 06 14 88 22 40.

Et pour les **adultes** Danse contemporaine, Barre à terre avec Marie et Danse Africaine avec Hamed... détail p.3. 6