



Programme 2017 / 2018 **de la MJC de Bédoin**

Inscriptions à partir du vendredi 1^{er} septembre
Reprise des activités le lundi 4 septembre

Sommaire

SPORT / BIEN-ÊTRE	Page 3
GRS	Page 3
Yoga	Page 3
Gymnastique	Page 4
Danse	Page 6
Taekwondo	Page 7
Hip-Hop	Page 7
CULTURE / ÉDUCATION / MUSIQUE	Page 8
Langues	Page 8
Atelier d'écriture	Page 9
Aide aux devoirs	Page 9
Théâtre	Page 9
Piano	Page 10
Guitare	Page 10
CRÉATION / LOISIRS	Page 11
Peinture	Page 11
Dessin (enfants)	Page 11
Dessin (adultes)	Page 11
Modelage Poterie	Page 12
Composition florale	Page 12
Atelier créations	Page 13
Atelier œnologie	Page 13
Atelier bricolage	Page 13
MSAP / INFORMATIQUE	Page 14
INFORMATIONS PRATIQUES	Page 16
Conditions tarifaires	Page 16
Adhésions	Page 16

Calendrier

Fête d'Automne et des Associations

8 septembre 2017

Faites de la Récup'

novembre 2017

Téléthon

décembre 2017

Marché de Noël

16 décembre 2017

Expositions

mai 2018

Spectacles de fin d'année de la MJC

GRS : 29 juin 2018 / Danse : 30 juin 2018

Concert Rock

juin ou juillet 2018



Gratuit - Ne peut pas être vendu

Tiré à 6 000 exemplaires

Direction Publication :

Bureau de la MJC

EDITO



Nous souhaitons que vous soyez encore très nombreux cette année à venir vous amuser, aiguïser vos sens, développer votre sens artistique ou vous maintenir en forme.

Un grain de folie (tout petit) a fait que l'idée d'un atelier bricolage (page 13) voit le jour cette année. Le sujet est vaste, soyez curieux !!!

Nous vous souhaitons une très belle année avec toute notre équipe.

L'équipe de la MJC

EVENEMENTS

En novembre 2017 ...

avec notre partenaire



En juin ou juillet 2018 ...

avec notre partenaire



Gymnastique Rythmique et Sportive

Chantal Chaussy

Mardi	Enfants / Ados	Niveau 1 (1)	17h30 - 19h00
Jeudi	Enfants / Ados	Compétition (1)	17h30 - 19h00
Mercredi	Enfants / Ados	Niveau 3-4	14h30 - 16h30
Mercredi	Enfants / Ados	Niveau 2 (1)	17h30 - 19h00

(1) : Salle Escandihado, route de Crillon.

Cette discipline sportive permet de développer de grandes qualités comme la volonté, le courage, la persévérance, la concentration, l'esprit d'initiative mais aussi des qualités physiques comme la souplesse, la détente, la coordination et l'endurance. Pratiquer, Participer, Partager sont les 3 "P" qui apporteront plaisir et émotions à toute gymnaste qui pratiquera la GRS.

TARIFS

165 € + frais de licence UFOLEP selon l'âge.

- Pour les compétitions uniquement, prévoir l'achat d'un justaucorps (84 €) et le règlement de la licence.

- Certificat médical obligatoire + photo d'identité (pour la licence).

- Possibilité de location justaucorps. Prévoir 20 € en plus pour le costume du spectacle.

- Reprise des cours le mardi 13 septembre.



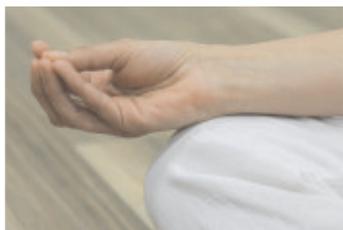
Yoga

Miriam Jean

Mardi	Ados / Adultes (2)	240 €	14h30 - 15h45
Mercredi	Ados / Adultes (1)	240 €	20h00 - 21h15

10 participants minimum - certificat médical obligatoire.

(1) : Salle Escandihado, route de Crillon. (2) Salle de danse.



Favoriser le bien-être physique et psychique au quotidien grâce à la pratique d'exercices corporels (asanas) et respiratoires (pranayamas). Travail complété par une relaxation. Pour ados et adultes sans notion de niveau.

Gymnastique

Gym douce

Chantal Chaussy

Jeudi	Ados / Adultes	-	10h30 - 11h30
Salle Escandihado, route de Crillon.			

Basée sur une pratique hebdomadaire, elle permet simplement de se maintenir en forme ou de se détendre. Elle s'adresse à tous quels que soient l'âge et la condition physique. Elle libère les tensions, renforce la force musculaire et corrige les mauvaises postures. Le travail sur la respiration est fondamental ; il consiste à apprendre à « se laisser respirer ». La gymnastique holistique ne vise pas la performance et encore moins à vouloir « sculpter » son corps. Elle permet de prendre conscience des sensations par le mouvement et la respiration. L'esprit devient alors indissociable du corps.

Fitness

Magali Eléouet

Lundi	Ados / Adultes	2 séquences de 45' <i>1^{ère} séquence : step « dance » ou aérodance</i> <i>2^{ème} séquence : abdos/fessiers</i>	19h15 - 20h45 19h15 - 20h00 20h00 - 20h45
Mardi	Ados / Adultes	Abdos/fessiers/haut du corps	10h45 - 12h00
Mardi	Ados / Adultes	Abdos/fessiers	12h30 - 13h30
Jeudi	Ados / Adultes	Cardio léger ou renforcement bras/jambes en alternance (30') - Abdos/fessiers/stretching (1h)	10h30 - 12h00
Jeudi	Ados / Adultes	Abdos gros ballons (40') /stretching (20')	12h30 - 13h30

Un soir pour s'éclater, transpirer et se muscler en step « dance » et LIA pendant 45', le lundi avant les abdos/fessiers, pour profiter d'une double séance vraiment complète si vous restez aux deux séquences ! Deux matins et deux midis pour renforcer efficacement tout le corps avec élastiques, haltères, petits et gros ballons, et même un léger travail d'endurance le jeudi. Étirements en fin de chaque séance.

Si votre régularité suit, le résultat sera au rendez-vous avec ces programmes complets et variés !



Barre au sol - Assouplissements

Claude Faury

Mercredi	Ados / Adultes	-	18h00 - 19h00
Mercredi	Ados / Adultes	-	19h00 - 20h00

La barre au sol consiste à faire au sol les exercices habituellement exécutés debout, dans le but de limiter les problèmes d'équilibre, cela augmente l'amplitude articulaire, le placement du corps y est très précis.

Elle permet grâce à des exercices ciblés de développer la tonicité musculaire, la souplesse, la coordination. Les mouvements sont inspirés de l'échauffement des danseurs. La pratique de la barre au sol, au delà des exercices d'étirements et de renforcement musculaire, aide aussi à améliorer considérablement la posture.

Pilates

Claude Faury

Lundi (1)	Niveau 2	-	10h00 - 11h00
Lundi (1)	Niveau 1	-	11h00 - 12h00
Mardi	Niveau 2	-	16h00 - 17h00
Mardi	Niveau 1	-	17h30 - 18h30
Mardi	Niveau 3	-	19h30 - 20h30

(1) Salle Escandihado, route de Crillon.

La méthode Pilates en référence à son inventeur Joseph H. Pilates a pour objectif principal de développer la force centrale : abdominaux (muscles stabilisateurs), fessiers et muscles profonds. Cette méthode privilégie un placement corporel très précis. Chaque exercice s'effectue soigneusement en mettant l'accent sur la respiration (respiration latérale) ainsi que sur la qualité de l'exécution (exécution lente avec maîtrise absolue).

TARIFS

1 séance / semaine : 180 €

2 séances / semaine : 225 €

4 séances / semaine : 250 €



Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum.

Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours.

Danse

Mailys Bériot



Éveil à la danse

Mercredi	4/5 ans (éveil)	145 €	16h30 - 17h15
Jedi	6/7 ans (initiation)	145 €	17h15 - 18h00

Modern'jazz

Mercredi	7/10 ans (Déb. Inter.)	165 €	13h00 - 14h00
Mercredi	7/10 ans (Inter. Avancé)	165 €	14h00 - 15h00
Jedi	11 ans et + (Déb. Inter.)	165 €	18h00 - 19h00
Mercredi	11 ans et + (Inter. Avancé)	190 €	15h00 - 16h30
Jedi	Adultes (*) tous niveaux	200 €	20h00 - 21h30

Prévoir en plus pour le costume du spectacle 20 €. - (*) 10 participants minimum.

Danse cabaret

Jedi	+ 15 ans	200€	19h00 - 20h00
------	----------	------	---------------

Prévoir des chaussures à talons de danse - 5 participants minimum.

Apprendre à danser en chaussures à talons avec assurance et sensualité, assumer son corps et le mettre en valeur sur des musiques variées, avec ou sans objets (chaises, chapeaux, cannes, parapluies, éventails, boas, corsets, ...)

Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum.

Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours.

Taekwondo

Lahfid Massali

Vendredi	5 - 8 ans	185 €	17h15 - 18h15
Vendredi	9 - 13 ans	200 €	18h30 - 19h30
Vendredi	14 - 18 ans	225 €	19h30 - 20h30
Vendredi	Adultes	265 €	19h30 - 20h30

Prévoir la licence en plus (35 €) - Cours salle l'Escandihado, Route de Crillon.

Cet art martial coréen peut être pratiqué dès l'âge de 5 ans. Cette discipline développe les facultés motrices de l'enfant. Elle stimule l'enfant, lui permet de prendre confiance en lui lorsqu'il est introverti et l'apaise quand il est trop turbulent.



Hip-Hop

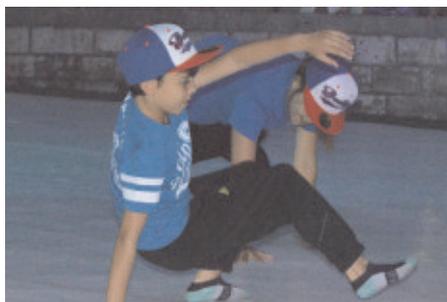
Samuel Pérez

Lundi	Break enfants (6/10 ans)	150 €	17h30 - 18h30
Lundi	Break ados (11/15 ans)	190 €	18h30 - 20h00

Prévoir 20 € en plus pour le costume du spectacle.

La culture Hip-Hop est née dans le South Bronx (New-York) et a subi une influence massive de plusieurs cultures : danses latines (salsa), danse africaine, kung-fu et autres arts-martiaux, capoeira (Brésil), voire « les danses russes » dont les footworks rappellent certains fondements.

La gymnastique venant ajouter une dimension plus acrobatique et dynamique lors des exécutions de certains mouvements au sol par les danseurs.



Langues

Espagnol

Chloé Vieubled

Jeu	Débutants	210 €	13h30 - 15h00
Jeu	Confirmés	210 €	15h00 - 16h30

Débutants : pratique orale et écrite pour un apprentissage intuitif et fonctionnel permettant une autonomie rapide. Culture ibérique et latino américaine abordées sur des supports écrits, audio, vidéo.

Avancés : approfondissement grammatical, conversation, audio, textes littéraires, vidéos. Les sujets que vous solliciterez seront les bienvenus pour être abordés, documentés et discutés.

Anglais

Patricia Lorentzen

Lundi	Enfants	100 €	17h00 - 18h00
Lundi	Pré - intermédiaires	200 €	18h00 - 19h15
Lundi	Elémentaire / débutants	200 €	19h15 - 20h30
Mardi	Conversation (1)	200 €	18h15 - 19h30

(1) Salle du Conte lu.

Apprentissage ludique avec des jeux de mimes, chansons, oral, devinettes, mots croisés en anglais etc...

Apprentissage de toutes les bases, couleurs, chiffres, animaux, vocabulaire, expressions.

Italien

Tatiana Guerri Faure

Mercredi	Confirmés	210 €	16h30 - 18h00
Mercredi	Intermédiaires / débutants	210 €	18h00 - 19h30

L'italien ne se parle pas qu'avec les mains ! Il se chante aussi, et surtout il s'apprend ! Je travaille pour la MJC depuis 2014, et c'est un vrai plaisir. Je suis Italienne et la vie m'a conduit à l'enseigner. Les cours prévoient différents niveaux : débutants (ou faux débutants). Vous y apprendrez les règles grammaticales, la prononciation à l'aide de lectures et vous partagerez l'écoute de conversations et de chansons. Pour ceux qui veulent perfectionner la maîtrise de la langue orale, une séance de conversation est prévue où l'on improvisera des scènes de la vie quotidienne et où l'on abordera différents thèmes propres à la culture italienne pour enrichir le vocabulaire. Un cours pour enfants est possible selon les demandes.

Atelier d'écriture

Bénédicte Blanc

1 samedi / mois

140 €

9h00 - 12h00

RDV en janvier. Se renseigner au secrétariat.

C'est un atelier ouvert à tous ceux qui ont envie de laisser l'onde des mots les mener vers de nouveaux rivages. Quels que soient l'âge et l'expérience, vous serez accueillis un samedi par mois.

Silence, bruissement de stylos sur les feuilles, lecture, ratures, rires, surprise, écoute, café, gâteaux, brouhaha, rêve ... Bienvenue à l'atelier d'écriture !

Aide aux devoirs

Catherine Delahaye

Séances gratuites - Carte d'adhésion obligatoire.

Séances dans la salle de la cantine (jours à définir avec les bénévoles).

Inscriptions dans cette salle deuxième quinzaine de septembre.

Nous recherchons des bénévoles pour l'organisation de l'Aide aux devoirs. Merci de s'adresser au secrétariat de la MJC.

Théâtre

Geneviève Clisière

Mardi	Enfants	130 €	17h30 - 19h00
Mardi	Ados	140 €	19h00 - 20h30
Mardi	Adultes (6 minimum)	200 €	20h30 - 22h00

La voix, le son, le rythme, le jeu, le mouvement qui mène à la danse, le rire, la spontanéité, l'improvisation, mais aussi : l'écoute, le respect, la respiration, l'apprentissage de soi-même et la découverte de la confiance dans ses partenaires de scène, la présence, l'audace, encore le rire, l'articulation, les techniques de mémorisation et encore : le grimage/maquillage, l'élaboration de costumes et de décors, l'écriture libre, la lecture, c'est tout cela le théâtre et plus encore !

Bienvenue à ceux qui oseront venir s'initier ou prolonger leur première expérience.



Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum.

Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours.

Piano

Martine Dellenbach

Enfants	-	-	600 €
Adultes	-	-	650 €

Lundi et mardi (après midi et soir) : horaires à déterminer. Cours particuliers.
Pré-inscription auprès du professeur (04 90 65 12 90).

Les cours s'adressent aux enfants, ados et adultes même débutants.

Répertoire : musiques actuelles, musique classique, jazz, 4 mains.



Guitare

Frédéric Blanc

Enfants	-	-	440 €
Adultes	-	-	500 €

Cours particuliers.

Pré inscription auprès du professeur - Mercredi après-midi.

Horaires à déterminer avec le professeur ou auprès du secrétariat.



Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum.

Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours.

■ Peinture

Véronique Albert

Mardi	Adultes	425 €	9h00 - 12h00
--------------	----------------	--------------	---------------------

Reprise le 19 septembre 2017.

Cours de peinture à l'huile et acrylique. Vous apprendrez les différentes techniques, l'utilisation des liants, médium, solvant, vernis...

Chacun peut apporter son propre sujet. Je propose ensuite des thèmes variés, destinés à étudier un peintre, une technique particulière, apprendre à travailler le paysage ou les natures mortes. Composition, perspective et couleurs...

Vous aurez la chance de vous joindre à un groupe particulièrement sympathique.

■ Dessin (enfants)

Virginie Brueder

Mercredi	7-13 ans	145 €	14h30 - 16h00
-----------------	-----------------	--------------	----------------------

Ce cours privilégie le plaisir de dessiner et l'éveil du sens de l'observation. Plusieurs techniques sont abordées (aquarelle, crayon, fusain, encre...) en s'appuyant autant sur les œuvres classiques que sur la BD.

■ Dessin (adultes)

Véronique Albert

Jeudi	+ 18 ans	280 €	10h00 - 12h00
--------------	-----------------	--------------	----------------------

Reprise le 21 septembre 2017.

Cours de dessin d'après nature. Nature morte, paysage et perspective, modèle vivant. Apprendre et observer, comparer pour transcrire un objet en 3 dimensions, donner du volume en travaillant les ombres et les lumières.

Différentes techniques seront abordées, comme le crayon, l'encre, le fusain, le pastel...

Dans une ambiance conviviale et agréable.



Modelage - Poterie

Virginie Brueder

Jeu	Adultes confirmés	280 €	15h30 - 17h30
Jeu	Adultes débutants / confirmés	280 €	17h30 - 19h30
1 heure supplémentaire = 150 €			

Cet atelier permet à chacun d'être accompagné dans sa recherche personnelle (modelage, tour, travail à la plaque...) avec un soutien technique et artistique au sein d'un groupe stimulant et diversifié dans son inspiration.



Jeu	Ados	230 €	17h30 - 19h30
Mardi	Enfants (7 - 11 ans)	145 €	17h15 - 18h30
Prévoir en plus 15 € pour les fournitures pour tous les cours de poterie (adultes, ados et enfants).			

Venez découvrir le bonheur de manipuler la terre, de modeler ou de tourner. Créativité et plaisir assurés.

Composition florale

Marie-Jo Bianchi

Un vendredi par mois	22 € / séance	14h30
----------------------	---------------	-------

Les adhérents ne sont pas obligés d'assister à tous les cours.

Renseignements au secrétariat.

Depuis l'aube de l'humanité, les fleurs ont inspiré les musiciens, les poètes, les peintres, les sculpteurs et les bâtisseurs.

L'atelier d'art floral vous propose de devenir vous aussi un artiste « en herbes et en fleurs ».



Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum.

Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours.

Atelier créations

Alexandra Pauget

Samedi	3 à 5 ans	160 €	09h30 - 10h30
Samedi	5 ans et +	195 €	10h30 - 12h00

Renseignements au secrétariat - 10 participants minimum.



Fimo, récupération, mosaïque... Venez réaliser vos propres créations (bijoux, objets, décorations...) avec Alex.

Dans une ambiance détendue, laissez vos enfants libérer leur créativité ! Et vous surprendre !

Atelier œnologie

Chloé Vieubled

Mardi	Adultes débutants	195 €	14h00 - 16h00
Mardi	Adultes confirmés	195 €	10h00 - 12h00

18 sessions (un mardi sur deux) - 8 personnes minimum

Début de l'activité : le mardi 12 septembre 2017.

Débutants : approfondir la méthodologie de dégustation et formuler ses sensations. Approche sensorielle fine (vue, odorat, goût). Saveurs, arômes, odeurs, défauts des vins, vinifications. Un à trois vins dégustés par séance.

Confirmés : approfondissement: différentes régions viticoles et les vins associés, vinifications spéciales, notions de viticulture.



Atelier bricolage (nouveau)

Olivier Battefort - Rolland Bonnaventure

Ce nouvel atelier a pour objectif de réunir, dans un esprit de convivialité, les personnes désirant apprendre et partager dans les domaines du bricolage. Il vise à faciliter les échanges de connaissances et de savoir-faire entre adhérents, en vue de réparer, d'entretenir et de créer les objets de la vie domestique (carrelage, faïence, électricité, plomberie, ...).

Olivier et Rolland proposent que vous transmettiez directement vos demandes et besoins au secrétariat de la MJC (tous les sujets ne pourront peut-être pas être traités).

Nous organiserons une première rencontre pendant les vacances de la Toussaint 2017.

Le tarif de cet atelier dépendra de vos attentes.



Mise en relation



Accueil, information,
orientation



Accompagnement
aux démarches
administratives



Aide à l'utilisation
des services et des
outils numériques



MAISON DE SERVICES AU PUBLIC



Maison
de services
au public

MAISON DE SERVICES AU PUBLIC de Bédoin



Philippe ROZÉ
numerique@mjcbedoin.org
04 90 41 72 78
79, chemin Vallat de Pommet
84410 BÉDOIN

Les horaires :

- du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
- le mardi de 15h à 19h (sur rendez-vous)

Mise à disposition
d'équipements bureautiques
Espace de confidentialité



Véritable lieu d'accueil où sont réunis les services gratuits suivants :

EMPLOI (Pôle Emploi) - SOCIAL/SANTÉ (CPAM) -
RETRAITE (CARSAT - MSA)

COUPS DE MAINS INFORMATIQUES

Idéal pour vous aider à résoudre :

- un problème particulier d'utilisation des logiciels bureautique, internet, mise en page, présentation, gestion des photos et vidéo... sous GNU/Linux, Windows® ou Mac®;
- un problème pour diagnostiquer une panne d'ordinateur, pour créer votre site internet...

PUBLICS : entreprises, associations, administrations et particuliers.

TARIFS ET CONDITIONS

20 €/Heure + 10 € d'adhésion

lors de la première inscription.

Gratuit pour les moins de 18 ans.

**Séance d'une heure en individuel
sur rendez-vous**

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30.



La MJC de Bédoin et son partenaire,
l'association Linux Ventoux, recommandent
l'utilisation de logiciels libres.

La Maison de services au public
permet d'assurer le maintien du service
public en milieu rural.

Nous sommes à votre disposition pour
vous aider dans vos démarches de la vie
quotidienne à l'ère de la dématérialisation.
Nous répondons à vos questions, nous
analysons votre situation et nous vous
orientons.

Nous pouvons vous aider à la constitution
d'un dossier, à remplir un formulaire, à
vous inscrire et à suivre votre dossier ...
Pour plus d'informations, n'hésitez pas à
nous contacter.



Les cartouches sont revendues à la société ECO-COLLECTE. Celles qui ne sont pas acceptées par le repreneur seront apportées à la déchetterie. Les bénéfices réalisés seront reversés aux coopératives scolaires de Bédoin.

PAR UN GESTE SIMPLE, CONTRIBUEZ A LEUR RECYCLAGE

Des collecteurs de cartouches d'encre vides sont à votre disposition à l'Espace Jeunes Municipal, à la Mairie et dans les écoles pour les enfants scolarisés à Bédoin.



Vous êtes une entreprise, une administration, un particulier ...

**Ne jetez pas votre vieil ordinateur.
Offrez lui une seconde vie !!!**



La MJC et l'association Linux Ventoux de Bédoin se chargeront de le reconditionner et d'installer sur la machine un système fiable, performant et sécurisé GNU/Linux.

Nous le proposerons ensuite gratuitement à des personnes de revenus modestes, à des écoles ou à des associations.



CONDITIONS TARIFAIRES

Les inscriptions aux activités se font pour l'année sur la base des conditions générales suivantes :

- Les tarifs détaillés sont fixés pour l'année pour 31 séances minimum.
- Seules les activités souscrites dès le 1er trimestre peuvent bénéficier de remises qui seront déduites lors du paiement de la dernière tranche.
- Sont exclus des remises le forfait gymnastique, les cours individuels de musique, les activités informatiques.
- Le paiement en trois tranches au maximum est accepté sous forme de trois chèques établis et datés du jour de l'inscription et dont l'encaissement aura lieu à date fixe.
- La participation aux cours est soumise au paiement des cotisations.
- Les annulations d'activités sont acceptées dans les cas suivants : déménagement, maladie ou accident, licenciement (un document probant devra être produit dans tous les cas).
- Nous acceptons les chèques loisirs, les coupons sports et les chèques vacances.

EN DEHORS DES COURS, LES ENFANTS SONT
SOUS LA RESPONSABILITÉ DE LEURS PARENTS.

REMISES FAMILIALES pour les activités à l'année

- 3 à 5 activités : 15 % sur le prix total
- 6 à 7 activités : 20 % sur le prix total
- 8 à 9 activités : 25 % sur le prix total
- 10 et plus : 30 % sur le prix total

REMISE INDIVIDUELLE pour les activités à l'année (hors forfait)

- Pour deux cours minimum
- A partir de 450 € par an : 10 %
- A partir de 600 € par an : 15 %

CARTE INDIVIDUELLE 18 € Bédoin 23 € Extérieur

INSCRIPTIONS A PARTIR DU VENDREDI 1^{ER} SEPTEMBRE

- le mardi (17h - 19h),
- le mercredi (16h - 18h),
- le jeudi (17h - 19h)
- et le vendredi (9h - 12h)

CARTE FAMILIALE (3 pers. mini.) 46 € Bédoin 56 € Extérieur

MJC - Centre Culturel H. Adam - 2^{ème} étage



Centre Culturel Hélien Adam - BP 130013 - 84410 Bédoin - Tél. : 04 90 65 95 66

Courriel : secretariat@mjcbedoin.org - Site : www.mjcbedoin.org

Facebook : <https://www.facebook.com/mjc.bedoin>