



Programme 2018 / 2019 de la MJC de Bédoin

Inscriptions à partir du mardi 28 août
Reprise des activités le lundi 3 septembre

Sommaire

SPORT / BIEN-ÊTRE	Page 3
G.R.S.	Page 3
Yoga	Page 3
Taekwondo	Page 3
Gymnastique	Page 4
Danse	Page 5
CULTURE / ÉDUCATION / MUSIQUE	Page 6
Langues	Page 6
Atelier d'écriture	Page 7
Aide aux devoirs	Page 7
Théâtre	Page 7
Piano	Page 7
Guitare	Page 7
CRÉATION / LOISIRS	Page 8
Peinture	Page 8
Dessin (enfants)	Page 8
Dessin (adultes)	Page 8
Modelage Poterie	Page 8
Composition florale	Page 9
Atelier œnologie	Page 9
Atelier bricolage	Page 9
MSAP / INFORMATIQUE	Page 10
INFORMATIONS PRATIQUES	Page 12
Conditions tarifaires	Page 12
Adhésions	Page 12

Calendrier

Fête d'Automne et des Associations

6 septembre 2018

Faites de la Récup'

novembre 2018

Téléthon

décembre 2018

Marché de Noël

décembre 2018

Expositions

mai / juin 2019

Spectacles de fin d'année de la MJC

CRS : juin 2019 / Danse : juin 2019

Concert Rock

juin ou juillet 2019

Le Petit Journal

Gratuit - Ne peut pas être vendu

Tiré à 1 000 exemplaires

Direction Publication :

Collégiale C.A. de la MJC

EDITO



Vous pourrez vous renseigner et vous inscrire à partir du 28 août auprès de notre nouvelle secrétaire, Sophie, les mardis, mercredis et jeudis de 17h à 19h. Une permanence sera

également assurée tous les mercredis matins de septembre de 9h à 12h au secrétariat.

Un loto et un vide-grenier seront au programme cette saison. Nous vous tiendrons informer sur les dates de ces deux manifestations.

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

L'équipe de la MJC

EVENEMENTS

Le samedi 24 novembre 2018 ...

avec notre partenaire



En juin ou juillet 2019 ...

avec notre partenaire



Gymnastique Rythmique et Sportive

Proposé par Chantal Chaussy

Mardi	Enfants / Ados	Compétition (*)	17h30 - 19h00
Mercredi	Enfants / Ados	Débutantes (*)	10h00 - 11h30
Mercredi	Enfants / Ados	Niveau 3-4	14h30 - 16h30
Mercredi	Enfants / Ados	Niveau 2 (*)	17h30 - 19h00
Jeudi	Enfants / Ados	Compétition (*)	17h30 - 19h00

Âge minimum : 6 ans - (*) : 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 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 11 septembre 2018.

Yoga

Proposé par Miriam Jean

Lundi	Ados / Adultes (*)	240 €	12h15 - 13h30
Mardi	Ados / Adultes (*)	240 €	20h15 - 21h30
Forfait 2 séances (lundi + mardi)		360 €	

10 participants mini - certificat médical obligatoire. - (*) Salle Escandihado, route de Crillon.

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.

Taekwondo

Proposé par 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 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 le stimule et lui permet de prendre confiance en lui.

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.

■ Gymnastique

Gym douce

Proposé par 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

Proposé par Magali Eléouet

Lundi	Ados / Adultes	2 séquences de 45' <i>1^{ère} séquence : step « dance » ou aérodance</i> <i>2^{ème} séquence : renforcement</i>	19h15 - 20h45 <i>19h15 - 20h00</i> <i>20h00 - 20h45</i>
Mardi	Ados / Adultes	Abdos/fessiers/haut du corps	10h45 - 12h00
Mardi	Ados / Adultes	Abdos/fessiers	12h15 - 13h15
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')	12h15 - 13h15

Renforcement général, gym douce avec gros ballon, aérodance/zumba, step, parmi les cinq horaires et programmes proposés. Le fitness va entretenir et développer votre condition physique. Danser, se muscler, s'assouplir, le choix est multiple. L'horaire du lundi soir est compté une séance, de 19h15 à 20h45 avec deux séquences de 45 minutes ; vous pouvez participer à la première (dance), ou à la deuxième (renforcement) ou aux deux ateliers pour le prix d'un seul. Cet horaire est susceptible d'être avancé de 15 minutes selon les demandes.

Barre au sol - Assouplissements

Proposé par 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

Proposé par *Claude Faury*

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

(*) 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 GYM.

1 séance / semaine : 180 € - 2 séances / semaine : 225 € - Plus de 2 séances / semaine : 250 €

■ Danse

Proposé par *Mailys Bériot*

Éveil à la danse

Mercredi	4/5 ans (éveil)	145 €	16h30 - 17h15
Jeudi	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
Jeudi	11 ans et + (Déb. Inter.)	165 €	18h00 - 19h00
Mercredi	11 ans et + (Inter. Avancé)	190 €	15h00 - 16h30
Jeudi	Adultes (*) tous niveaux	200 €	20h00 - 21h30

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

Danse cabaret

Jeudi	+ 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.

Langues

Espagnol

Proposé par Chloé Vieubled

Jeudi	Débutants	210 €	13h30 - 15h00
Jeudi	Confirmés	210 €	10h30 - 12h00

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

Proposé par 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

Proposé par 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.

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 d'écriture

Proposé par 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

Proposé par 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

Proposé par Geneviève Glisière

Mardi	Enfants	140 €	17h00 - 18h30
Mardi	Ados	150 €	18h30 - 20h00
Mardi	Adultes (6 minimum)	220 €	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.

Piano

Proposé par Martine Dellenbach

Enfants	-	-	600 €
Adultes	-	-	650 €

Lundi (16h00 à 19h00) et mardi (16h45 à 19h15) . Cours particuliers.
Pré-inscription auprès du professeur (04 90 65 12 90).

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

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

Guitare

Proposé par 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.

Peinture

Proposé par Véronique Albert

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

Reprise le mardi 18 septembre 2018.

Cours de peinture à l'huile, acrylique et aquarelle. 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)

Proposé par Virginie Brueder

Mercredi	7-14 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)

Proposé par Véronique Albert

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

Reprise le jeudi 20 septembre 2018.

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

Proposé par Virginie Brueder

Jeudi	Adultes confirmés	280 €	15h30 - 17h30
-------	-------------------	-------	---------------

Jeudi	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.

Jeudi	Ados	230 €	17h30 - 19h30
-------	------	-------	---------------

Mardi	Enfants (7 - 11 ans)	145 €	17h15 - 18h15
-------	----------------------	-------	---------------

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

Proposé par 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 ».

Atelier œnologie

Proposé par 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 11 septembre 2018.

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

Proposé par Olivier Battefort - Rolland Bonnaventure

Cet 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 la première rencontre de la saison pendant les vacances de la Toussaint 2018.

TARIFS

10 € pour les adhérents MJC - 12 € sans adhésion

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.

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)

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.

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

EMPLOI (Pôle Emploi) - SOCIAL/SANTÉ (CPAM) - RETRAITE (CARSAT - MSA) - TITRES SÉCURISÉS (pré-demande de carte nationale d'Identité et de passeport - demande de certificat d'immatriculation et de permis de conduire) - IMPÔTS (télédéclaration des impôts sur le revenu)

Mise à disposition d'équipements bureautiques - Espace de confidentialité



Au Point numérique Caf on vous accompagne sur le www.caf.fr

- Consulter votre compte
- Imprimer un document
- Faire une déclaration (Rsa, Aah, prime d'activité, ressources...)

Qu'est ce qu'un point numérique Caf ?

Le point numérique Caf est un accueil de proximité effectué par un partenaire. Les agents de la structure, formés par la Caf, vous font découvrir le site www.caf.fr et vous accompagnent dans vos démarches.

Pour les démarches qui ne sont pas réalisables sur le [caf.fr](http://www.caf.fr), vous devez prendre contact directement avec la Caf.



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

**COUPS DE MAIN INFORMATIQUES
FORMATIONS TOUS PUBLICS**

**AIDE À LA DÉMOCRATISATION
DES LOGICIELS LIBRES**

**PROMOTION POUR UNE
INFORMATIQUE ÉCO-RESPONSABLE**

**RECYCLAGE DE CARTOUCHES
D'ENCRE VIDES**

**COLLECTE D'ORDINATEURS
POUR LEUR DONNER UNE SECONDE VIE**

**DON D'ORDINATEURS
DISTRIBUTION GNU/LINUX INSTALLÉE**

Notre objectif est de favoriser la formation, la pratique, la compréhension des usages des outils numériques, par tous les citoyens, dans une volonté de mixité des publics.

FORMATIONS ET COUPS DE MAIN 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 ou pour créer votre site internet;
- un problème d'utilisation de votre smartphone ou de votre tablette...

Pour toutes autres demandes, nous contacter.

PUBLICS : particuliers, entreprises, associations, administrations.

TARIFS ET CONDITIONS

20 €/heure
(micro coup de main 5 €/15 minutes)
+ 10 € d'adhésion
lors de la première inscription.

Gratuit pour les demandeurs d'emploi et les moins de 18 ans.

Séance d'une heure
en individuel sur RDV
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30.



La MJC et son partenaire, l'asso. Linux Ventoux, préconisent l'utilisation de logiciels libres.

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 et 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

CARTE FAMILIALE (3 pers. mini.)

- 46 € Bédoin
- 56 € Extérieur

INSCRIPTIONS A PARTIR DU MARDI 28 AOÛT

Les mardis, mercredis et jeudis
(17h - 19h)

Une permanence sera également assurée tous les
mercredis matins de septembre de 9h à 12h au
secrétariat.

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



Centre Culturel Helen 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>

