



## **Programme 2020 / 2021 de la MJC de Bédoin**

**Inscriptions à partir du mardi 25 août  
Reprise des activités le lundi 7 septembre**

## Sommaire

SPORT / BIEN-ÊTRE .....	Page 3
Sophrologie .....	Page 3
Yoga .....	Page 3
G.R.S. ....	Page 3
Taekwondo .....	Page 4
Gymnastique .....	Page 4
Pilates .....	Page 5
Danse .....	Page 5
CULTURE / ÉDUCATION / MUSIQUE	Page 6
Langues .....	Page 6
Chorale .....	Page 6
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
Dessin académique .....	Page 9
Composition florale .....	Page 9
Atelier œnologie .....	Page 9
Notes .....	Page 10
INFORMATIONS PRATIQUES .....	Page 12
Conditions tarifaires .....	Page 12
Adhésions .....	Page 12

Gratuit - Ne peut pas être vendu  
Tiré à 1 000 exemplaires  
Direction Publication :  
Collégiale C.A. de la MJC

## EDITO



La fin de la saison 2019/2020 s'est avérée plutôt chaotique. Entre maintien de notre conduite solidaire, manque cruel d'information de la part des organismes compétents et interrogation sur la conduite à tenir de notre poignée de bénévoles, vous avez été longtemps sans nouvelles.

Nous espérons repartir sur de bonnes bases au mois de septembre et vous retrouver enthousiastes de reprendre votre activité.

Vous pourrez vous renseigner et vous inscrire à partir du 25 août au secrétariat les mardis, mercredis et jeudis de 17h à 19h.

Une permanence sera également assurée tous les mercredis matin de septembre de 9h à 12h.

Pour tous renseignements, contacter Sophie, notre secrétaire, au 04 90 65 95 66.

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

La collégiale de la MJC

*La collégiale de la MJC souhaite s'agrandir et fait appel aux bénévoles pour venir l'aider. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues.*

*Le bénévolat est un moyen de partager et d'échanger autour d'activités, de passions et de valeurs communes.*

*Devenir bénévole, c'est participer à la vie de l'association, c'est faire avancer le projet de la MJC, c'est s'investir dans la vie de la commune et du territoire, c'est donner un peu de soi.*

*Pour nous rejoindre, pas besoin d'expérience particulière, mais juste l'envie de partager, d'échanger des idées, de préparer des projets, de participer à la vie de notre structure, de faire partie du conseil d'administration et de réfléchir aux orientations à prendre.*

*C'est grâce aux bénévoles que la MJC existe. Venez un peu, beaucoup, passionnément donner de votre temps en fonction de vos envies et de vos disponibilités.*

*Nous sommes peu nombreux et nous avons besoin de vous pour que la MJC vive.*

*Nous vous attendons.*

Pour le CA

## ◆ Sophrologie

*Proposé par Sara Rousset*

Lundi	Adultes (sans notion de niveau)	250 €	Matin
-------	---------------------------------	-------	-------

Une pleine vitalité et une bonne capacité de détente pour gérer au mieux les situations du quotidien. Redécouvrir notre respiration, se relaxer, aller à la rencontre de notre corps, vivre pleinement le moment présent, développer ses capacités et ses ressources à travers des pratiques de sophrologie en groupe.

## ◆ Yoga

*Proposé par Miriam Jean*

Lundi	Ados / Adultes (*)	240 €	14h00 - 15h15
Mardi	Ados / Adultes (*)	240 €	20h00 - 21h15
Forfait 2 séances (lundi + mardi)		360 €	

10 participants minimum. - 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. Reprise des cours le lundi 7 septembre 2020.

## ◆ 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.

### ..... TARIFS .....

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 trois « P » qui apporteront plaisir et émotions à toute gymnaste qui pratiquera la GRS.

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 22 € en plus pour le costume du spectacle.

- Reprise des cours le mercredi 9 septembre 2020.

*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

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.

## ◆ Gymnastique

### Gym douce

Proposé par Chantal Chaussy

Jeudi	Ados / Adultes	Voir « Tarifs Gym »	10h30 - 11h30
-------	----------------	---------------------	---------------

Reprise des cours le jeudi 10 septembre 2020. - 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 ».

### Fitness

Proposé par Magali Éléouet

Lundi	Ados / Adultes / mixte	1h30 partagée en cardio fun avec step/ zumba/baguette selon les semaines, et le renforcement abdos/fessiers	19h15 - 20h45
Mardi	Idem	Abdos/fessiers/renfo. complet	10h45 - 12h00
Mardi	Idem	Abdos/fessiers/renfo. complet	12h15 - 13h15
Jeudi	Idem	Cardio léger/abdos/fessiers/renfo. complet	10h30 - 12h00
Jeudi	Idem	Gym douce/initiation Pilates (40') / stretching (20')	12h15 - 13h15

Le programme fitness est complet : du cardio fun le lundi soir avec soit du step, soit de l'aérodance, soit des baguettes, avec en 2<sup>ème</sup> partie du renfo (séance d'1h30 sans supplément), les mardis et jeudis le renforcement musculaire général avec petits et gros ballons, élastiques, bâtons, haltères, baguettes, un peu de cardio léger, de la gym douce (jeudi 12h15) et des étirements. (Magali Éléouet - Brevet d'État - 06 49 82 66 10)

### Assouplissements - Stretching

Proposé par Raphaëlle Vigne

Mercredi	Ados / Adultes	Voir « Tarifs Gym »	19h00 - 20h00
----------	----------------	---------------------	---------------

Cette pratique corporelle est destinée à développer la flexibilité et la souplesse corporelle. Les exercices améliorent la posture et permettent d'avoir des muscles plus longs et plus fins. Si vous passez beaucoup de temps à conduire, assis(e) ou courbé(e) devant un ordinateur, ils vous feront beaucoup de bien. La souplesse est quelque chose qui se travaille au fil du temps.

# SPORT / BIEN-ETRE

## Pilates

Proposé par Angélique Gonzalez-Moreno et Raphaëlle Vigne

Lundi (*)	Niveau 2	Voir « Tarifs Gym »	09h45 - 10h45
Lundi (*)	Niveau 1	Voir « Tarifs Gym »	10h45 - 11h45
Jeudi (*)	Niveau 2	Voir « Tarifs Gym »	15h00 - 16h00
Jeudi (*)	Niveau 1	Voir « Tarifs Gym »	16h00 - 17h00

Cours encadrés par Angélique Gonzalez-Moreno. - (\*) Salle Escandihado, route de Crillon.

Mercredi	-	Voir « Tarifs Gym »	18h00 - 19h00
Jeudi (*)	Assouplissement /Pilates	Voir « Tarifs Gym »	14h00 - 15h00

Cours encadrés par Raphaëlle Vigne. - (\*) 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 : 250 € - Plus de 2 séances / semaine : 300 €

## ◆ 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. Interm.)	165 €	13h00 - 14h00
Mercredi	7/10 ans (Inter. Avancé)	165 €	14h00 - 15h00
Jeudi	11 ans et + (Déb. Interm.)	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 22 €. - (\*) 10 participants minimum.

### Danse cabaret

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

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

Il est primordial pour moi que mes élèves déposent leurs problèmes devant la porte de la salle de danse et viennent s'exprimer librement, se lâcher sans aucune peur d'être jugés.

La danse est une échappatoire, mais aussi une façon d'exprimer tout ce que les mots ne peuvent pas dire... Pour tous, elle permet de se découvrir, d'apprendre à faire partie d'un groupe, et de construire un projet commun avec rigueur et passion. À partir de 4 ans.

Reprise des cours le mercredi 9 septembre 2020.

## ◆ Langues

### Espagnol

*Proposé par Chloé Vieubled*

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

Les cours d'espagnol sont l'occasion d'appivoiser ou d'approfondir la langue à travers des supports audio, vidéo, des textes, enrichis des échanges avec une professeure ayant vécu en Argentine.

Apprentissage intuitif et pratique de la langue pour ceux qui voudraient voyager.

Approfondissement littéraire ou de conversation pour les plus aguerris.

L'apprentissage est dynamique, vivant, motivant.

### Italien

*Proposé par Tatiana Guerri Faure*

Mercredi	Confirmés	210 €	-
Mercredi	Intermédiaires / débutants	210 €	-

Horaires à définir avec Tatiana.

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.

## ◆ Chorale

*Proposé par Emmanuelle Rivault*

Lundi	Adultes / Ados	180 €	19h30 - 21h00
-------	----------------	-------	---------------

1<sup>ère</sup> séance : lundi 7 septembre 2020.

Je vous propose un atelier de travail vocal, où nous apprendrons à chanter à plusieurs voix et en harmonie, sur des arrangements originaux autour du jazz, du Brésil, et aussi de la chanson française, espagnole...

Nous aborderons les techniques respiratoires et corporelles, le placement de la voix et la justesse, pour se mettre dans les meilleures conditions pour chanter ensemble.

*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.*

# CULTURE / EDUCATION / MUSIQUE

## ◆ 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 8 / 10 ans	140 €	17h00 - 18h30
Mardi	Ados	150 €	18h30 - 20h00
Mardi	Adultes (6 minimum)	220 €	20h30 - 22h00

Les ateliers reprendront le mardi 8 septembre 2020. Une séance d'essai vous est offerte.

Plus de renseignements ? Anaëlle au 0684001794

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 de la confiance dans ses partenaires de scène, la présence, l'audace, l'articulation, les techniques de mémorisation et encore : le grimage, le maquillage, l'élaboration de costumes et de décors, l'écriture, la lecture, le chant, c'est tout cela le théâtre et plus encore.

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

La tradition sera respectée : une représentation de fin d'atelier sera donnée en juin 2021.

## ◆ Piano

Proposé par Sébastien Lalisse

Enfants	-	-	440 €
Adultes	-	-	500 €

Lundi (16h00 à 19h00) et mardi (16h45 à 19h15) .- Cours particuliers.  
Renseignements auprès du professeur (06 64 67 58 62 - [www.sebastienlalisse.com](http://www.sebastienlalisse.com)).

Je vous propose des cours de piano basés sur des rudiments harmoniques et rythmiques provenant du Jazz qui permettront une autonomie et des ponts vers les musiques actuelles telles que le Blues, la Soul, le Funk et bien d'autres.

## ◆ Guitare (nouveau)

Proposé par Franck Moulette

Enfants	-	-	440 €
Adultes	-	-	500 €

Mercredi. - Cours particuliers.  
Renseignements auprès du professeur (06 11 86 36 67).

Pour vous faire rapidement plaisir avec la pratique de la guitare, je vous propose une approche sans solfège basée sur l'usage des tablatures, diagrammes d'accords et apport de théorie musicale au fur et à mesure de votre évolution. Tous les styles pourront être abordés avec l'idée de jouer dès que possible des morceaux à me suggérer. Il n'y a pas de limite d'âge dès lors que l'on est motivé. Pour débiter, une simple guitare acoustique, classique ou folk, suffit. N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaires.

# CREATION / LOISIRS

## ◆ Peinture

Proposé par Véronique Albert

<b>Mardi</b>	<b>Adultes</b>	<b>425 €</b>	<b>9h00 - 12h00</b>
--------------	----------------	--------------	---------------------

Reprise le mardi 15 septembre 2020.

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

<b>Mercredi</b>	<b>7-14 ans</b>	<b>145 €</b>	<b>14h30 - 16h00</b>
-----------------	-----------------	--------------	----------------------

Prévoir en plus 10 € de participation au matériel.

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

<b>Jeudi</b>	<b>+ 18 ans</b>	<b>280 €</b>	<b>10h00 - 12h00</b>
--------------	-----------------	--------------	----------------------

Reprise le jeudi 17 septembre 2020.

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

<b>Jeudi</b>	<b>Adultes confirmés</b>	<b>280 €</b>	<b>15h30 - 17h30</b>
<b>Jeudi</b>	<b>Adultes débutants / confirmés</b>	<b>280 €</b>	<b>17h30 - 19h30</b>

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.

<b>Jeudi</b>	<b>Ados</b>	<b>230 €</b>	<b>17h30 - 19h30</b>
<b>Mardi</b>	<b>Enfants (7 - 11 ans)</b>	<b>145 €</b>	<b>17h15 - 18h15</b>

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.



## ◆ Dessin académique

Proposé par Jean-Claude Carnoy

**Mercredi soir (sept. à juin) 17 € / séance**

Salle des travaux pratiques.

*Atelier de dessin de nu d'après modèle vivant.*

Artiste débutant ou confirmé, cette approche artistique est la plus belle et la plus noble façon de trouver votre style. Mettre l'œil, le cerveau, et la main dans une relation fusionnelle pour retranscrire ce que l'œil regarde, l'émotion que le cerveau reçoit et qu'à la fin la main interprète.

Le dessin académique existe depuis la nuit des temps, notre atelier perpétue cette tradition. Basé sur le principe d'un atelier libre, les débutants et ceux qui le souhaitent recevront le rappel des grands principes du dessin académique, apprendre à regarder, à trouver les aplombs, les proportions, les orientations et la façon de les retranscrire ainsi que les conseils pour trouver au fil des ateliers leur autonomie.

## ◆ 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

<b>Mardi (1)</b>	<b>Adultes confirmés</b>	<b>195 €</b>	<b>10h00 - 12h00</b>
<b>Mardi (2)</b>	<b>Adultes débutants</b>	<b>195 €</b>	<b>14h00 - 16h00</b>

18 sessions (un mardi sur deux) - 8 personnes minimum (1) : salle musique 1 - (2) : salle du conte lu  
Début de l'activité : le mardi 8 septembre 2020.

La participation aux ateliers permet de formuler ses sensations grâce à l'analyse sensorielle (vue, odorat, goût), de connaître la méthodologie de dégustation, de reconnaître les défauts des vins, d'affiner son odorat, de découvrir les méthodes de vinification, dans une ambiance conviviale.

Deux à trois vins sont dégustés par séance.

Amateurs, néophytes, curieux sont les bienvenus !

*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.*

# NOTES

---

# NOTES

---

## 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.
- 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 (octobre - janvier - avril).
- 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 cas de force majeure, la MJC se réserve le droit de ne pas rembourser les cotisations.

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 € Bédoïn 23 € Extérieur

### CARTE FAMILIALE (3 pers. mini.) 46 € Bédoïn

### INSCRIPTIONS A PARTIR DU MARDI 25 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<sup>ème</sup> étage



Centre Culturel Hélen Adam - BP 130013 - 84410 Bédoïn - Tél. : 04 90 65 95 66

Courriel : [secretariat@mjcbedoin.org](mailto:secretariat@mjcbedoin.org) - Site : [www.mjcbedoin.org](http://www.mjcbedoin.org)

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

