

**MJC
JULES
BERRY**

**SAISON
2020/2021**



POUR CONTACTER LA MJC JULES BERRY

Accueil assuré par Sophie
les lundis et jeudis
de 9h à 12h
et de 14h à 18h

05 45 21 48 76

3 place Simon Dugaleix
16440 MOUTHIER-SUR-BOËME

Courriel :
mjc-jules-berry@orange.fr

Les événements que notre MJC a vécu de mars 2020 à juin 2020 ont été très difficiles, aussi bien pour vous, que pour notre association.

Un vrai moment de sidération ; mais il faut continuer à exister **en prenant grand soin de respecter toutes les consignes qui nous sont données pour éviter de mettre notre santé en danger mais aussi la santé de tous nos adhérents et de tous nos animateurs.**

Avant toute chose, le Conseil d'Administration de la MJC Jules Berry tient à remercier tous ceux qui ont soutenu financièrement notre association en ne demandant pas le remboursement des cours qui n'ont pu être assurés.

Un grand Merci à tous.

Les principes et les valeurs que nous défendons prennent tout leur sens à la lumière de ce que nous venons de vivre :

- **La solidarité** : entraide, partage, construire collectivement et s'engager pour le bien commun.
- **Le collectif** : être ensemble dans le sens de l'échange, faire à plusieurs le partage d'idées, de savoir, de devoir d'alertes, de compréhensions multiples.
- **La participation et la démocratie** : transformer la société avec l'ensemble des habitants ; favoriser les mixités, l'égalité des chances, la non-discrimination et la préservation de l'environnement.

- **L'altruisme, le respect, et l'écoute** : être ouvert aux autres, aux idées, pour que chaque individu puisse s'épanouir.
- **Sincérité, authenticité et conviction** : avoir de la constance dans nos idées : être vrai avec soi-même et les autres

Si la Covid 19 le permet nous aurons une **Assemblée Générale le 25 septembre prochain**. Si vous désirez vous joindre à nous pour mettre en pratique tous les principes énoncés plus haut, nous vous accueillerons avec joie.

Votre MJC a besoin de vous : elle est au cœur du village et par les activités proposées, elle est le cœur du village.

Le but de la MJC de Mouthiers-sur-Boëme est de donner au plus grand nombre la possibilité de pratiquer un sport, une activité culturelle, ou une activité de bien-être.

Pour cela nos tarifs sont les plus ajustés possible.

*Le prix ne doit pas être un frein : la MJC vous proposera des paiements mensuels, trimestriels, ou annuels (voir avec le secrétariat).

L'adhésion à la MJC est obligatoire : elle est valable du 1^{er} septembre 2020 au 31 août 2021.

Une seule adhésion pour toutes les activités.

Cette adhésion permet de voter à l'Assemblée Générale annuelle et de faire acte de candidature au Conseil d'Administration.

Elle permet aussi d'être couvert par l'assurance responsabilité civile de l'association.

Jeune (-18ans) : 6€

Adulte : 8€

Adhésion familiale : 16€

Toutes nos activités peuvent être « testées » sur une ou deux séances selon l'animateur.

Pour toutes les activités, avec les consignes sanitaires liées à la COVID 19, prévoir un tapis personnel et une serviette.

ACTIVITÉS SPORTIVES

RYTHME ET DANSE

Valérie Chauvet (06 98 11 02 30)

Enfants de 3/5 ans le jeudi de 17h15 à 18h15

Salle motricité de la maternelle

Découvrir tous les possibles de son corps en mouvement à partir des réflexes archaïques, du rythme (jeux avec instruments de musique...), du chant, développer sa motricité expressive.

Tarif : 170 euros pour l'année plus adhésion à la MJC*

Reprise de l'activité : le 10 septembre

Enfants à partir de 6 ans

Le vendredi de 17h30 à 18h30

Salle de motricité de la maternelle

Développer la danse chez l'enfant dans sa singularité et ses réflexes. Découvrir tous les possibles de son corps en mouvement. Préciser sa gestuelle pour se construire un langage original qui donnera sens à sa danse.

Tarif 170 euros pour l'année plus adhésion à la MJC*

Reprise de l'activité : le 11 septembre

CULTURE PHYSIQUE

Martine Boutin (05 45 67 83 58)

Tous publics et tous niveaux

**Le mardi de 18h à 19h30, le jeudi de 10h à 11h30,
et le vendredi de 18h à 19h30**

Salle de danse de la MJC

Renforcement musculaire (bras, jambes, abdominaux, fessiers, dos), cervicales, étirements et assouplissements.

Tarif : 45 euros plus adhésion à la MJC*

Reprise de l'activité : le 8 septembre

MOUVEMENT DANSE

Valérie Chauvet (06 98 11 02 30)

Adultes à partir de 16 ans

Le vendredi de 19h30 à 21h

Salle de danse de la MJC

A la recherche d'une danse organique, ici la danse sera élaborée dans une relation singulière avec son propre corps et le groupe, basé sur l'écoute et la création. En empruntant à des influences culturelles un langage gestuel juste et libéré, il s'agira de trouver sa propre danse dans une expression adaptée au corps de chacun. (placement corporel, technique Dunham, gestes reflexes qui soignent.

Tarif : 210 euros pour l'année plus adhésion à la MJC*

Reprise de l'activité : le 11 septembre

TENNIS DE TABLE

Mathieu Fumeron (06 10 18 47 58)

et Serge Hitier (05 45 67 94 73)

Enfants de plus de 10 ans et adultes

Le mardi de 20h à 21h30 (enfants) et de 20h à 22h30 (adultes). Le vendredi de 20h à 22h30 (compétition adultes et enfants)

Salle omnisports

Le tennis de table est une école de la concentration et de la rapidité. Cette exigence de vigilance permet aux personnes âgées de lutter contre les affres du vieillissement sur leurs capacités mentales. Chez les enfants, le tennis de table est souvent une activité de loisir mais qui peut devenir une pratique sportive propre à développer l'acuité visuelle, l'habileté, le sens de l'observation, les réflexes, le tonus musculaire et la maîtrise de soi. C'est aussi un excellent entraînement cardiovasculaire.

Tarif : 20 € pour les loisirs et 40 € pour les compétitions plus licence pour l'année plus adhésion MJC*.

Reprise de l'activité : le 8 septembre

ACTIVITÉS SPORTIVES

GRS

Responsable de l'activité

Élisabeth Lebecque (06 10 45 11 11)

Responsable technique

Aurore Chatenet (06 60 70 31 37)

Tous niveaux à partir de 5 ans

5/6 ANS

Mercredi 14h15/15h15 • Salle Gilles Ploquin

7/8 ANS

Lundi 17h/18h • Salle de danse MJC

et vendredi 17h/18h15 • Salle Omnisports

9/10 ANS

Lundi 18h/19h • Salle de danse MJC

et mercredi 15h30/17h • Salle Omnisports

11/12/13 ANS

Mercredi 17h18h30 et vendredi 18h15/20h

Salle Omnisports

14 ANS ET +

Mercredi 18h30h/20h et vendredi 18h15/20h

Salle Omnisports

Stage de rentrée du 24 au 26 août pour les gymnastes à partir de 11 ans (coût du stage : 30€)

la GRS (Gymnastique Rythmique Sportive) offre aux jeunes, une activité basée sur l'utilisation d'engins légers (corde, cerceau, ballon, massues, ruban).

Les engins sont utilisés en liaison avec le rythme et la musique, l'espace, les échanges d'engins et la recherche chorégraphique dans les enchainements individuels et en équipes.

Le travail corporel basé sur les disciplines de la danse et de la gymnastique est une dominante de l'activité, présente à chaque séance.

Tarifs : 5/6 ans 132€ • Autres groupes : 156€

Reprise de l'activité : le 9 septembre à partir de 11 ans et le 16 septembre de 5 à 10 ans.

ATHLÉTISME

Betty Breaud-Matrat (06 10 53 50 90)

Enfants de 4 à 12 ans • Le lundi de 18h15 à 19h30
Stade de foot et salle Gilles Ploquin.

Apprentissage de tous les agrès et de toutes les disciplines, tout en étant ludique pour les enfants.

Tarif : 45 euros pour l'année plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 21 septembre

DANSE ET CHORÉGRAPHIE

Flora Cisneros (05 45 21 48 76)

Enfants de 5 à 10 ans • Débutants et initiés

Le vendredi de 17h à 18h pour les 5/6 ans

Le lundi de 17h à 18h pour les 7/8 ans et de 18h à 19h pour les 9/10 ans

Salle de danse de la MJC

Éveil corporel et initiation à la danse à travers les fondamentaux des techniques de danse, débouchant sur des ateliers chorégraphiques.

Tarifs : 132€

Reprise de l'activité : le 21 septembre

STRONG BY ZUMBA

Sophie RABEAU

Salle Gilles Ploquin

Le mercredi de 19h30 à 20h30 • Tous niveaux

Cours alliant cardio training, entraînement physique et renforcement musculaire pour permettre de devenir plus fort et plus endurant sur le long terme

Tarif 120€/année scolaire + adhésion MJC*

Reprise le 14 septembre

ACTIVITÉS SPORTIVES

BABY GYM

Tanguy Munier (05 45 67 84 38)

Enfants de 3 ans à 5 ans.

Le mardi de 17h à 17h45

École maternelle, salle de motricité.

Coordination, motricité et épanouissement de l'enfant.

Tarif : 65 euros pour l'année plus adhésion MJC*

Réunion d'information : le 15 septembre

Reprise de l'activité : le 22 septembre

YOGA

Sylvie Hyenne (06 76 04 44 01)

Le mercredi de 19h à 20h et le vendredi de 10h à 11h15 • Salle de danse de la MJC

Puisant dans l'enseignement des maîtres indiens, le yoga prend en compte la vie sociale, professionnelle, psychique et spirituelle privilégiant la singularité et la liberté de chacun. Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit se mettre au service de la personne. Le yoga : une pratique, un état d'être, un art de vivre au quotidien. Prendre du temps pour soi, faire silence, à l'écoute de son corps, de son souffle, de son être profond.

Tarif : 80 euros pour l'année plus adhésion MJC*
+ adhésion à l'association yoga

Reprise de l'activité : le 18 septembre

QI CONG

Elisabeth Guyonnet (06 71 56 72 75)

Adultes et seniors

Le lundi de 14h30 à 16h

Le mardi de 14h30 à 16h à l'école maternelle

Le Mercredi de 14h30 à 16h à la MJC pour les débutants

Activité douce basée sur la respiration, convient à tout âge, permet de retrouver une certaine souplesse et sollicite toutes les articulations. Demande constance et assiduité.

Tarif : 60 euros pour l'année plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 28 septembre

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

Jean Philippe Callais

Adultes

Le lundi de 10h à 11h

Le mardi de 18h30 à 19h30

Salle de danse MJC

Apprendre à lâcher prise, gérer le stress, apprendre des techniques de respiration pour mieux dormir, positiver sa vie.

Tarif : 150 euros pour l'année plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 5 octobre

ACTIVITÉS CULTURELLES

GUIRE

Charlie Decadt (06 42 08 84 00)

Débutants et confirmés à partir de 7 ans

Le mardi et le jeudi de 16H30 à 21H

Mezzanine de la MJC

Les cours de guitare s'adressent à tous les niveaux : débutants et confirmés et à tous les styles musicaux, guitare acoustique et électrique.

Tarif : 170€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise des cours : le mardi 15 septembre

PIANO

Catherine Opic (06 06 41 49 25)

Enfants à partir de 6 ans et adultes, tous niveaux

Le jeudi de 15H à 20H30

Salle de danse MJC

Apprentissage du piano et du langage musical avec un répertoire classique, jazz et variétés. Préparation pour de petits concerts.

Cours collectifs de 2 ou 3 élèves par séance ou individuel tous les 15 jours)

Tarif : 250€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

Réunion d'information : le jeudi 10 septembre

Reprise des cours : le jeudi 17 septembre

L'ATELIER DU JEUDI

Catherine Riché (05 45 67 88 54)

Adultes, tous niveaux

Le jeudi de 14H à 17H

Salle d'activité de la MJC

Loisirs créatifs : petites décorations, cartonnage, broderie, couture, travail du fil et du papier.

Tarif : 60€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le jeudi 17 septembre

ACTIVITÉS CULTURELLES

ÉVEIL MUSICAL

Jean Luc Cibard (05 45 67 84 38)

Moyenne section et grande section

Le jeudi à 17h30 à 18h00

Salle de motricité de l'école de Mouthiers

L'éveil musical renforce l'ouverture culturelle et la curiosité artistique des plus petits. Cette activité ne prétend ni à l'apprentissage des instruments, ni à la théorie musicale. Mais en proposant jeux et manipulations, elle permet d'appréhender les grandes notions de la musique. Styles, courants, compositeurs, chant, créativité, sont autant de tiroirs magiques que l'on ouvrira.

Tarif : 80 € pour l'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le jeudi 24 septembre

CHORALE

Stéphane Brunie (06 08 24 15 53 ou 06 82 91 03 86)

à partir de 15 ans et adultes le lundi

de 20H15 à 22H15

Salle de danse de la MJC

1/4 d'heure de vocalise et d'exercices respiratoires, puis étude d'une oeuvre musicale proposée par le chef de chœur, plutôt dans un répertoire musique actuelle. Travailler son souffle, sa voix, sa posture, profiter de la dynamique du groupe : la chorale n'a que du bon ! Nul besoin de connaissances musicales pour éprouver du plaisir. Chanter c'est aussi faire partie d'un groupe, créer des liens, des échanges : chanter en groupe, c'est respirer ensemble, fournir un effort collectif pour aller vers plus de légèreté. Des stages d'une ou deux journées pourront être proposés.

Tarif : 200€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 7 septembre

ATELIER MÉMOIRE CÉRÉBRALE

Isabelle Kurek (06 46 64 40 66)

Seniors 55 ans et plus le mardi de 14H15 à 15H15

Salle de réunion de la MJC

Jeux ludiques de logique, de techniques de mémorisation, mémoire visuelle, immédiate, à long terme, mémoire visio spatiale, baccalauréat, poésie, imagination. Activer les zones du cerveau pour une meilleure fluidité verbale.

Tarif : 150€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le mardi 22 septembre à 14H15

SCRABBLE

Bernard Gervais (06 77 94 54 65)

Tous âges, débutants et confirmés

Le jeudi de 14H à 17H

Salle de réunion de la MJC

Le scrabble permet une amélioration de son orthographe, un plus grand vocabulaire à sa disposition, une amélioration de sa grammaire, une meilleure faculté de conjugaison, l'opportunité de travailler ses calculs mentaux, une formidable façon de faire travailler sa mémoire.

Tarif : 30€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise le jeudi 10 septembre

ANGLAIS

Richard MORRIS (05 45 21 12 85)

Adultes, tous niveaux le lundi de 18h30 à 19h30

Salle de réunion de la MJC

Conversation en anglais selon les besoins.

Tarif : 150€ l'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise : voir avec le secrétariat de la MJC.

ACTIVITÉS CULTURELLES

CLUB MINIATURES ET MULTICOLLECTIONS

Jean-Paul Adam (06 35 49 35 96)

Enfants et adultes

Une fois par mois le lundi à 20H15

Salle de la Mairie

Échange d'objets de mêmes collections et de trouvailles.

Participation de bourses d'échanges / jouets anciens.

Exposition des collections salon.

Sortie vieilles voitures

Tarif : Adhésion MJC*

Reprise de l'activité : en septembre

DESSIN PEINTURE

Anne Martine Ortiz (06 87 39 65 52)

Enfants de 6 à 14 ans

Mercredi de 16h30 à 18h

Salle d'activité de la MJC

Des temps de découverte et d'initiation à diverses techniques picturales de façon ludique ; les ateliers sont modulés selon les âges et le niveau de l'enfant. Les techniques de dessin (fusain, sanguine, crayons, pastel) et peinture (l'aquarelle, gouache, acrylique, encres, etc) y sont abordées... sous différentes formes, illustration, BD, déco, peinture figurative, abstraite, etc.. afin de faire découvrir l'univers artistique. Au fur à mesure les enfants affinent leurs gestes, apprennent à observer et nourrissent leur imaginaire tout en ayant le plaisir de créer.

Tarif : 300€ l'année scolaire + adhésion MJC*

Nombre d'élèves requis 5

Le matériel de l'activité est fourni par l'animatrice

Reprise : le mercredi 7 octobre

STAGES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

STAGE THÉÂTRE

**proposé par un comédien, musicien
pendant les vacances de la Toussaint
pour des enfants entre 8 et 11 ans**

Pour plus de précisions contactez le secrétariat
au 05 45 21 48 76

STAGE CIRQUE

Pour plus de précisions contactez le secrétariat
au 05 45 21 48 76

COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Elyane Porte	Présidente
Raymonde Bury	Vice Présidente
Cathy Louvie	Secrétaire
Marion Bui Quoc	Secrétaire adjointe
Serge Hitier	Trésorier
Jean Rabski	Trésorier adjoint
Béatrice Bruguera	Membre du CA
Françoise Boudin	Membre du CA
Catherine Delavault	Membre du CA
Marie Claire Elissalde	Membre du CA
Khary Hardy Hamilhat	Membre du CA
Elisabeth Lebecque	Membre du CA
Elisabeth Nadeau	Membre du CA
Cécile Trichard	Membre du CA
Michèle Lhomme	Membre du CA

Notre MJC est un lieu de vie :
c'est ainsi qu'une équipe de bénévoles
découvre des artistes locaux
et propose 5 ou 6 expositions par an.

Du fait de la pandémie cette activité
ne débutera qu'en 2021.

À cela s'ajoute une ou deux séances
de cinéma par mois : le jeudi.
Les films présentés sont récents
et le choix n'est pas toujours facile.

Nos bénévoles font le maximum
avec le CRCATB
pour vous donner satisfaction.

Responsables des expositions
Françoise Vignaud et Fanny Humbert-Tamagna

Responsable cinéma
Philippe Humbert

**3 PLACE SIMON DUGALEIX
16440 MOUTHIERS-SUR-BOËME
TÉL. : 0545214876**

COURRIEL : MJC-JULES-BERRY@ORANGE.FR

