

MJC JULES BERRY

SAISON
2021/2022



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**

Fin juin 2020, nous étions encore dans la logique d'un confinement, certes plus léger que ce que nous avons connu, mais nous espérions tous que la vie allait reprendre son cours à la rentrée 2020.

Aujourd'hui nous pouvons espérer que le confinement ne sera pas rétabli à la rentrée 2021 ! Ne parlons pas de malheur. Il faut y croire très fort mais surtout respecter scrupuleusement les consignes qui nous sont données pour enrayer ce fléau !

Heureusement grâce à vous, à votre soutien, la MJC a pu survivre.

Cependant, la baisse des adhésions a été forte et nous avons dû faire face. Heureusement, la mairie a continué à nous soutenir financièrement mais il nous faut repartir avec nos propres ressources.

Quelques valeurs fondamentales sont à rappeler : notre MJC est ouverte à tous, sans discrimination, et permet d'instaurer de la convivialité entre vous. Elle respecte les convictions personnelles, le pluralisme des idées et le principe de laïcité.

Notre MJC agit en partenariat avec les collectivités locales et reste une force de propositions dans l'intérêt général.

Nous devons respecter 3 grandes valeurs, fondement de nos actions :

- L'éducation
- La culture
- L'épanouissement personnel et collectif.

C'est ce que vous allez retrouver dans cette plaquette.

Se pose le problème du coût des activités proposées : cela ne doit pas être un frein à votre engagement. C'est pourquoi nous vous proposons des paiements au mois, au trimestre ou à l'année !

L'adhésion à la MJC est obligatoire : elle est valable du 1^{er} septembre 2021 au 31 août 2022.

Une seule adhésion pour toutes activités. Elle permet de participer à l'assemblée générale de notre association, de voter et d'être candidat au Conseil d'Administration. Elle vous offre aussi la couverture "assurance responsabilité civile" de l'association.

Jeune (-18ans) : 8€

Adulte : 10€

Adhésion familiale : 20€

Toutes nos activités peuvent être testées sur une séance selon l'animateur.

**Pour toutes les activités,
respecter les consignes sanitaires
liées au COVID ;
prévoir un tapis personnel et une serviette.**

ACTIVITÉS SPORTIVES

JE(UX) GRANDIS

Elizabeth Lebecque (06 10 45 11 11)

Le jeudi de 17h à 17h45
Salle Gilles Ploquin
Petite section de maternelle



Une riche expérience à offrir aux enfants de 3 ans. Encadrée par plusieurs animateurs spécialisés et par le biais d'approches gymnique, dansée ou en utilisant des accessoires variés. Je(ux) grandis vous propose de participer au développement de la motricité de votre enfant et d'éveiller sa sensibilité artistique, rythmique et musicale.

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

Réunion d'information le 16 septembre à 17h

Début de l'activité le jeudi 23 septembre 2021

MOUVEMENT DANSÉ

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 220 euros pour l'année plus adhésion à la MJC*

Reprise de l'activité : le 17 septembre 2021



CULTURE PHYSIQUE

Martine Boutin (05 45 67 83 58)

Tous publics et tous niveaux

Le mardi de 18h à 19h30

Le vendredi de 18h à 19h30

Salle de danse de la MJC

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

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

Reprise de l'activité : le 7 septembre 2021

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 : 30 euros pour les loisirs et 50 euros pour les compétitions plus licence pour l'année plus adh. MJC*

Reprise de l'activité : le 7 septembre 2021

ACTIVITÉS SPORTIVES

GRS

Aurore Chatenet (06 60 70 31 37)

Email : grs.mouthiersl6@gmail.com

Site : grsmouthiers.sport.blog

Tous niveaux à partir de 4 ans.

4/5 ans (moyenne et grande section)

Mercredi 16h45/17h30

Salle Gilles Ploquin

6/7 ans (CP/CE1)

Mercredi 15h30/16h30

Salle Omnisports

8/9/10 ans (CE2/CMI/CM2)

Mercredi 16h30/18h et vendredi 17/18h

Salle Omnisports

11/12 ans (6^{ème}/5^{ème})

Mercredi 16h30/18h et vendredi 18h/20h

Salle Omnisports

13 ans et plus (à partir de la 4^{ème})

Mercredi et vendredi 18h/20h

Salle Omnisports

Stage de rentrée du 23 au 25 août pour les gymnastes à partir de 11 ans • Coût du stage : 30€

La GRS (Gymnastique Rythmique Sportive) offre aux jeunes une pratique de loisirs ou de compétition basée sur l'utilisation d'engins légers (corde, cerceau, ballon, massue, ruban).

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

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 : 4/7 ans 140 € • A partir de 8 ans : 160 €.

Reprise de l'activité : le 15 septembre 2021

ATHLÉTISME

Betty Breaud-Matrat (06 10 53 50 90)

Enfants de 4 à 11 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 : 50 euros pour l'année plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 20 septembre 2021

DANSE ET CHORÉGRAPHIE

Flora Cisneros (05 45 21 48 76)

5/6 ans : vendredi 17h/18h

7/8 ans : lundi 17/18h

9/10 ans : lundi 18h/19h

à la 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.

Tarif : 140 € l'année plus adhésion à la MJC*

Reprise de l'activité : le 13 septembre 2021

STRONG BY ZUMBA

Sophie Rabeau

Salle Gilles Ploquin

Le mercredi de 19h30 à 20h30

A partir de 16 ans tout public

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

Tarif : 160 € l'année plus adhésion à la MJC*

Reprise le 8 septembre 2021

ACTIVITÉS SPORTIVES

LUDI' GYM

Tanguy Munier (05 45 67 84 38)

Enfants moyenne et grande section de maternelle.

Le mardi de 17h à 17h45

Salle Gilles Ploquin.

Activité sportive d'éveil corporel. L'objectif est d'aider l'enfant à prendre conscience de son corps et de développer sa motricité et sa coordination. Mais aussi lui permettre de s'initier aux premiers jeux de coopération et d'opposition.

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

Réunion d'information le mardi 7 septembre 2021

Reprise de l'activité : le 14 septembre 2021

YOGA

Sylvie Hyenne (06 76 04 44 01)

Adulte

Le mercredi à 19h et le vendredi à 10h

Salle de danse de la MJC

Pratique posturale, exercices respiratoires et temps de médiation combinés au service de plus d'équilibre, de présence et de liberté.

« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit se mettre au service de la personne »

Tarif : 90 € pour l'année plus adhésion MJC* + adhésion à l'association IFY Poitou charentes 17,50 €

Reprises de l'activité : le mercredi 15 et le vendredi 17 septembre 2021

QI CONG

Elisabeth Guyonnet (06 71 56 72 75)

Adultes et seniors

Le lundi de 14h30 à 16h à la MJC

Le mercredi de 14h30 à 16h

Salle de danse de la MJC

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 : 70 euros pour l'année plus adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 20 septembre 2021

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

Jean Philippe Callais

Adultes

Le lundi de 10h à 11h

Le mardi de 19h45 à 20h45

Salle de danse MJC

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

Tarif : 160 euros pour l'année plus adhésion MJC

Reprise de l'activité : le 20 septembre 2021

ACTIVITÉS CULTURELLES

GUIARE

Charlie Decadt (06 42 08 84 00)

Débutants et confirmés à partir de 7 ans

Le mardi et le jeudi à partir de 16H30

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 : 180€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

**Reprise des cours : le mardi 14 et le jeudi 16
septembre 2021**

PIANO

Catherine Opic (06 06 41 49 25)

Tout public à partir de 6 ans,

débutants et confirmés

Le jeudi de 15H à 20H30

Le samedi de 9h30 à 13h30

Salle de danse MJC

Apprentissage du piano et du langage musical avec un répertoire classique, jazz et variétés.

Préparation pour de petits concerts.

Cours collectif de 2 élèves par 30 minutes ou individuel tous les 15 jours)

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

Réunion d'information : le jeudi 9 septembre 2021

Reprise des cours : le jeudi 16 septembre 2021

ACTIVITÉS CULTURELLES

EVEIL MUSICAL

Jean Luc Cibard Normand (05 45 67 84 38)

Moyenne section et grande section

Le jeudi à 17h30 à 18h

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*

Réunion d'information le jeudi 16 septembre 2021 à 17h

Reprise de l'activité : le jeudi 23 septembre 2021

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 16 septembre 2021

CHORALE

Chef de chœur Stéphan Brunie

Contact : Aurore Garcia (06 82 91 03 86)

aurore-celine.garcia@laposte.net

À partir de 15 ans et adultes

Débutant et accoutumé

Le lundi de 20H15 à 22H15

Salle de danse de la MJC

Les rencontres commencent en musique par un moment d'exercices préparatoires. S'ensuit le travail d'œuvres issues d'un répertoire varié, proposé par le chef de chœur. Nul besoin de connaissances musicales, seules comptent la motivation, l'envie de chanter, de progresser ensemble et de partager une aventure musicale, artistique et humaine. L'objectif est de proposer à un large public l'interprétation de chants dont l'origine, le style, le genre et l'époque seront aussi divers que possible.

Tarif : 210€ pour l'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise de l'activité : le 6 septembre 2021

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 16 septembre 2021

ACTIVITÉS CULTURELLES

CLUB MINIATURES ET MULTICOLLECTIONS

Jean-Paul Adam (06 35 49 35 96)

**Enfants et adultes • 1 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

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 : 160€ l'année scolaire + adhésion MJC*

Reprise de l'activité le 6 septembre 2021.

STAGES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

De nombreux stages vont vous être proposés pendant les vacances scolaires. De plus amples renseignements vous seront communiqués ultérieurement :

Stage théâtre

Stage cirque

Stage clown

Stage vannerie

Stage yoga du rire

Stage Hip Hop

Stage mouvement dansé adultes et enfants

Stage rock scholl (renseignements : 06 42 02 84 00)

Stage zénitude : Atelier zénitude adultes pendant les vacances : 2h pour échanger et expérimenter plusieurs techniques de relaxation, de respiration, de médiation, pour comprendre le fonctionnement du stress et les modes de réactions et pour installer des routines de pleine conscience.

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Elyane Porte • Raymonde Bury

Aurore Garcia • Cathy Louvie

Marion Bui Quoc • Serge Hitier

Jean Rabski • Béatrice Bruguera

Claude Coyrault • Françoise Boudin

Catherine Delavault • Marie Claire Elissalde

Elisabeth Lebecque • Jean Claude Tascher

Marie Hélène Villalba • Michèle Lhomme

Jean-Luc Cibard-Normand (chargé de mission)

Notre MJC est un lieu de vie :
c'est ainsi qu'une équipe de bénévoles
peut proposer en fonction
des opportunités des expositions.

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. : 05 45 21 48 76**

**COURRIEL :
mjc-jules-berry@orange.fr**

