



SOMMAIRE	PAGE
► La vie des ateliers	2-3
► Stages & Découvertes : vacances de Printemps	4-5
► Agenda	6

Plus d'infos, plus de photos, plus d'articles sur le site de la MJC
www.mjc-claix.com



et sur notre page



MJC du Pic Saint Michel
7 rue du 11 novembre
38640 Claix

Tél. : 04 76 98 37 98
06 14 88 22 40
mjc.claix@orange.fr

La LETTRE de la MJC

N° 115 MARS - JUIN 2024

Le Mot de la Présidente

Bonjour chères adhérentes, chers adhérents

Encore un trimestre très animé à la MJC. Découvrez et inscrivez-vous vite, avant qu'il n'y ait plus de place, aux nombreux ateliers et animations proposés ci-après !

Rendez-vous à tous le samedi 1er juin et dimanche 2 juin

au Déclat pour notre spectacle festif de fin de saison ... la programmation sera annoncée prochainement. Encore un grand merci à tous nos bénévoles sans qui la vie de la MJC serait impossible. Je laisse la parole à quelques uns de nos intervenants que je remercie chaleureusement pour leur implication.

Au plaisir de vous retrouver

Christine GIAZZI – Présidente de la MJC



La vie des ATELIERS

Badminton

Robert Olivieri

Une section badminton battante et enthousiaste

Le badminton à la MJC est une belle histoire qui a su rebondir après les années difficiles de 2019 à 2021 du aux travaux dans le gymnase Pompidou et à la crise de la COVID 19.

Depuis la saison 2021/2022, le nombre de pratiquants augmente régulièrement, le groupe passant de 34 en 2021 à 38 en 2022 et 48 en 2023.

Historiquement, le badminton se pratique le mardi soir de 20h à 22h au gymnase Pompidou dans lequel sont installés 7 terrains.

Depuis septembre 2023, un nouveau créneau est proposé le mercredi soir de 20h15 à 22h initialement prévu pour accueillir les jeunes collégiens de 11 à 15 ans.

Du fait de l'horaire tardif, ce nouveau créneau n'a pas trouvé son public et est devenue une seconde séance loisirs adultes.

Cela a permis d'ouvrir la pratique à plus de monde et d'augmenter sensiblement le nombre d'inscrits.

L'espoir est toujours présent de pouvoir proposer à court terme une séance pour les adolescents sur un créneau horaire

compatible avec les exigences scolaires.

Des cours sont proposés pour niveau "débutants" et "avancés" à raison de 15 séances chacun dans l'année le mardi soir de 20h à 21h30.

L'objectif premier est de se faire plaisir en tapant le volant, de venir avec son sourire, sa bonne humeur, sa motivation pour partager de belles sensations, de beaux moments en s'engageant sur les terrains. Une fois par trimestre, une soirée conviviale est organisée pour mieux se connaître et échanger en nous régaland de ce que chacun(e) apporte pour l'occasion.

Vis à vis des nouveaux inscrits, l'exigence individuelle et collective est de leur faire le meilleur accueil possible et de les accompagner pour une intégration réussie.

Pour la rentrée 2024, l'espoir est d'accueillir toujours plus de monde car il y a encore de la place notamment pour le mercredi soir sachant que l'accès aux deux créneaux est possible à partir des vacances de Toussaint.

Une ambition pour la rentrée 2024 est de constituer une équipe club de 10 personnes pour intégrer un tournoi amical qui est organisé chaque année avec une dizaine d'équipes de l'agglomération.



Ils sont venus avec des branches d'arbres fruitiers et leur sécateur, prêts à apprendre et se perfectionner.

Les secrets d'un beau jardin écologique

Pour un beau jardin, il faut une belle terre, accueillir la biodiversité, planter la bonne plante au bon endroit au bon moment, et limiter les ravageurs. Un programme en 6 séances à la MJC, pour apprendre, échanger, poser des questions, et se perfectionner !

Pascal Aspe est directeur et jardinier en chef du Centre Ecologique Terre Vivante, après des études de biologie et une thèse en écologie à l'INRA : « J'ai toujours aimé jardiner grâce à ce que mes grands-parents m'ont transmis et j'ai continué, en acquérant les bonnes méthodes scientifiques pendant ma thèse. » A Terre Vivante, ils sont deux pour s'occuper des animaux (poules, canards, ruches...), des arbres fruitiers, des fleurs et des légumes. Tout en transmettant leur savoir-faire pendant les stages ouverts au public.

« C'est avec plaisir et conviction que j'ai proposé 6 séances à la MJC » déclare Pascal, avec sa simplicité généreuse.

Au cours de ces ateliers, de janvier à mai, les jardinières et jardiniers en herbe étudient comment réussir bouturage et

marcottage, « connaître et bichonner sa terre », tailler les arbres fruitiers et les rosiers, optimiser l'espace et le temps, utiliser les déchets du jardin pour pailler et fertiliser, trouver les solutions écologiques pour limiter les ravageurs de jardins. « La biodiversité nous rend des services : les crapauds mangent les limaces, les coccinelles les pucerons, les abeilles et d'autres insectes pollinisent les fraisiers. Dans tous les cas : accueillir la biodiversité, et trouver comment prévenir avant de guérir. »

Merci Pascal pour ces partages, encore deux ateliers au programme de cette saison en mars et en mai !

Hip-Hop

Sylvain Nlend

Mercredi matin à la Salle des Fêtes du Bourg : deux ateliers de hip-hop animés par Sylvain qui leur apprend un nouveau pas. Les enfants attentifs répètent plusieurs fois les mouvements en rythme, puis en musique. Plus tard, Sylvain demande à chacun de choisir une chorégraphie au sol, sur laquelle ils se sentent à l'aise. Sans hésitation, chacun trouve sa posture : certains roulent sur eux-mêmes, d'autres forment un cercle au sol pour réaliser des figures en alternant les pieds et en se déplaçant à l'aide des mains.

Durant l'heure de cours, Sylvain alterne une partie de chorégraphies d'ensemble, et une partie de créations en solo qui favorisent l'autonomie. A la fin du cours, tout le monde s'assoit autour de Sylvain pour un moment d'échange.

Sylvain pratique le hip-hop depuis une vingtaine d'années, et l'enseigne depuis 10 ans. A la MJC, il anime un cours d'éveil pour les petits, et un cours plus technique pour les plus grands. Il est également directeur artistique d'une Compagnie de danse hip-hop. « En France, on a la culture de la danse, c'est le pays où il y a le plus de compétitions nationales de hip-hop, plus de mille par an ! »

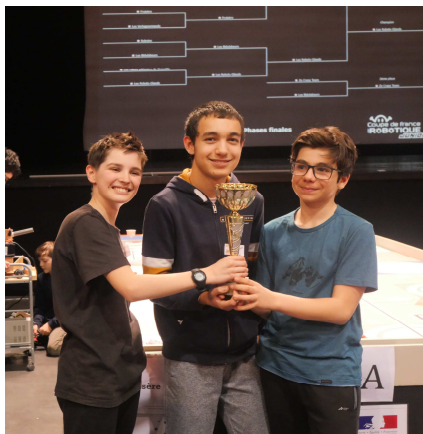
« C'est la seule discipline qui est à la fois une culture et un sport ; les spectacles mettent en lumière le fait que ce n'est pas juste un sport, et permettent aux jeunes de fréquenter des salles de spectacle. C'est aussi un sport, qui sera pour la première fois une discipline olympique aux J.O. de Paris cette année ».

Plus proche de nous, les élèves de Sylvain travaillent déjà sur la chorégraphie qu'ils présenteront lors de la fête de la MJC. « On répète pour le spectacle, j'ai hâte d'être sur scène », nous confie Livia.

Nous aussi, nous sommes impatients de les retrouver sur la scène du Déclic début juin !



L'atelier double médaillé !



La MJC est fière de mettre à l'honneur les participants de l'atelier modélisme technique et robotique et leurs deux intervenants bénévoles, Joël Marin et Frédéric Bedon.

L'effectif 2024 est de 4 jeunes de 12 à 14 ans et de 7 adultes. Il y a de la place pour accueillir un peu plus de monde. Et nous vous y encourageons car le groupe vient de rapporter la preuve de son excellent niveau en remportant 2 trophées de robotique.

Tout au long de l'année le groupe se retrouve pour concevoir et faire fonctionner des robots. Pour le plaisir avant tout mais aussi dans le but de participer à la compétition qui a lieu chaque année lors de **la Fête de la Science**. Et en 2023, leur

motivation a été largement récompensée. Retour sur une année riche.

Le 18 mars 2023 à Vaulx en Velin, le groupe composé de 3 jeunes de la MJC a remporté la session régionale de la coupe robotique Junior. Une quinzaine de clubs était en lice. A peine quelques semaines plus tard, le 24 mai 2023, la performance été réitérée à l'occasion de la première édition du **concours « Vercors Science »** qui se tenait à Lans en Vercors et réunissait 150 jeunes.

Un bel encouragement pour les jeunes et une très belle reconnaissance pour nos bénévoles. Et pour tous un plaisir que nous sommes heureux de partager à travers ces lignes. Encore un grand bravo à nos ingénieurs ingénieurs !

Forts de ce succès, le groupe a décidé de se réinscrire en 2024 à ces deux concours: **samedi 10 février à Vaux en Velin, pour la coupe de France de robotique Junior et fin mai à Lans en Vercors pour la coupe régionale**. L'équipe de cette année s'appelle les Glands Rovers.

Cette année, il faut construire plusieurs robots dont un modèle autonome, ces robots doivent effectuer des tâches de ramassage et de

transport d'objets. Le défi à relever sera donc plus compliqué que l'an dernier où des actions de poussées étaient suffisantes.

La construction est toujours basée sur de l'impression 3D, les accessoires traditionnels du modélisme et des produits électroniques bon marché.

Ce sont les idées des jeunes qui sont mises en forme avec l'aide des adultes, les jeunes gèrent complètement le déroulé des compétition.

Les adultes travaillent eux sur une version complètement autonome du même robot de ramassage avec des techniques assez avancées de localisation par caméra et de code Python. Ils visent des démonstrations hors concours avec des homologues lors des rencontres.

Nous leur souhaitons autant de succès que l'année dernière !



Danse Africaine

Hamed Ouedraogo

Hamed vous propose un mélange de danse sur des rythmes africains.

Originaire du Burkina Faso, Hamed Ouedraogo se forme dans diverses compagnies de Côte d'Ivoire en danses traditionnelles, modernes, africaines, ainsi qu'aux percussions. Il participe à la création "Retour d'Afrique" de la Compagnie Royal de Luxe, en 1998. Il crée la compagnie ivoiro-burkinabé "Assoumani" en 2000. *Installé en France, il danse auprès de plusieurs compagnies : Joseph Aka, Itchy Feet, Transe Express et réalise ses propres créations : "En chair et en os". Il poursuit aujourd'hui ses projets personnels et son travail de pédagogue au sein de la compagnie Ouedmed Danse.*

Vendredi 20h-22h : Session 2 : 22 et 29 mars Session 3 : 24 et 31 mai Session 4 : 21 et 28 juin
Tarif hors adhésion : 1 session : 30€





stages & découvertes

1ère Semaine : du Lundi 15 au Jeudi 18 Avril

Lundi 15

14h–17h : Atelier Découverte du **MICRO MACRAMÉ & CRÉATION de BIJOUX** avec **Marion GAY** . **30€** hors adhésion : matériel fourni. Public : ado-adulte



Mardi 16

20h–22h : Découverte du **BADMINTON** : Immersion dans le groupe existant pour un public de niveau "débrouillé" avec **Robert OLIVIERI** . **10€** hors adhésion : prévoir votre raquette. Public : à partir de 16 ans



Mercredi 17

17h–18h : Découverte du **PILATES avec PETIT MATÉRIEL** avec **Julia COUBES**. **10€** hors adhésion : Prévoir un tapis de sol. Public : ado-adulte

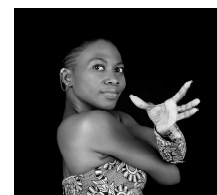


18h–19h : Découverte du **PILATES DANSÉ** avec **Julia COUBES**. **10€** hors adhésion : Prévoir un tapis de sol. Public : ado-adulte

18h–19h : Atelier **AFRO CONTEMPORAIN** Influence Trad. avec **Carmélita DIWA**. *Une des rares danseuses africaines a interpréter le SACRE DU PRINTEMPS de Pina Bausch, version africaine de l'École des Sables.*

La danseuse Béninoise est de passage en France, la MJC du Pic Saint Michel à le plaisir de l'accueillir à Claix et de vous proposer un atelier avec une danseuse de cette catégorie.

20€ adhérents MJC Claix—25€ non adhérents Public : ado-adulte



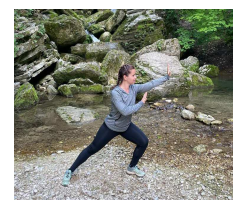
20h15–22h : Découverte du **BADMINTON** : **Robert OLIVIERI** accompagnera les participants débutants durant ce créneau de découverte.. **10€** hors adhésion : prévoir votre raquette. Public : à partir de 16 ans



Jeudi 18

10h–11h : Découverte du **RENFO-CARDIO** avec **Margaux Guiltau**. **10€** hors adhésion : Prévoir un tapis de sol. Public : ado-adulte

11h–12h : Découverte du **PILATES & STRETCHING** avec **Margaux Guiltau**. **10€** hors adhésion : Prévoir un tapis de sol. Public : ado-adulte



12h–13h : Découverte du **BODYFLOW** avec **Margaux Guiltau**. **Mélange de Yoga, Tai Chi, Pilates, renforcement musculaire et stretching** **10€** hors adhésion : Prévoir un tapis de sol. Public : ado-adulte

Vendredi 19

20h–22h : Découverte de l'atelier **OENOLOGIE** avec **Guillaume Delorme** . Réservé aux personnes qui ne font pas partie du groupe œnologie 2023-2024. **30€** clairois - **35€** non clairois .Public : Adultes



Inscription et règlement au secrétariat MJC avant le 8 avril .

stages & découvertes



2ème Semaine : du Mardi 23 au Vendredi 26 Avril

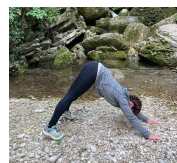
Mardi 23

20h–22h : Découverte du **BADMINTON** : Immersion dans le groupe existant pour un public de niveau "débrouillé" avec **Robert OLIVIERI** . **10€** hors adhésion : prévoir votre raquette. Public : à partir de 16 ans



Mercredi 24

9h30–10h30 : Découverte du **RENFO-CARDIO** avec **Margaux Guiltau**. **10€** hors adhésion : Prévoir un tapis de sol. Public : ado-adulte



10h30–11h30 : Découverte du **PILATES DÉBUTANT** avec **Margaux Guiltau**. **10€** hors adhésion : Prévoir un tapis de sol. Public : ado-adulte

15h–17h: Atelier d'initiation **MOSAÏQUE DE SABLE** avec **Kanandjo**.
Cette expression artistique consiste à créer des images figuratives ou abstraites obtenues par superposition minutieuse de grains de sable colorés dans des contenants transparents.

35€ hors adhésion : : matériel fourni. Public : à partir de 6 ans

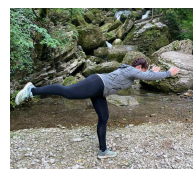


20h15–22h : Découverte du **BADMINTON** : **Robert OLIVIERI** accompagnera les participants débutants durant ce créneau de découverte.. **10€** hors adhésion : prévoir votre raquette. Public : à partir de 16 ans



Jeudi 25

10h–11h : Découverte du **BODYFLOW** avec **Margaux Guiltau**.
Mélange de Yoga, Tai Chi, Pilates, renforcement musculaire et stretching
10€ hors adhésion : Prévoir un tapis de sol. Public : ado-adulte



11h–12h : Découverte du **STRETCHING & MOBILITE** avec **Margaux Guiltau**.
10€ hors adhésion : Prévoir un tapis de sol. Public : ado-adulte

Vendredi 26

15h–18h : Atelier Découverte **BIEN ÊTRE 15-18 ans** avec **Estelle SINATRA**.
Une bulle de 3 heures pour se ressourcer et refaire le plein d'énergie pour la fin de l'année scolaire ! Un espace-temps de liberté de parole, de créativité, de mouvements dansés et de rires partagés ! Une découverte d'autres manières d'évacuer le stress, de s'exprimer et de se réaliser dans la joie et la légèreté !

- relaxation, respiration, mise en mouvement du corps
- jeux inspirés du théâtre et de la danse
- explorations et improvisations dansées en musique
- expressions artistiques (dessin, peinture, collage)

25€ hors adhésion : Prévoir un coussin. Public : 15-18 ans



Inscription et règlement au secrétariat MJC avant le 8 avril .



Jusqu'au 3 avril 2024

RETRO PERSPECTIVE

de **Gérard Mathern.**

Permanence samedi 23 mars 14h-17h

Du 6 avril au 25 mai 2024

VOYAGE D'un GRAIN DE SABLE de **Kanandjo.** Vernissage samedi 6 avril à 18h30.

Du 13 mai au 28 juin 2024

EXPO COLLECTIVE au DÉCLIC

Nos ateliers d'arts plastiques s'exposent à la salle du Déclik de Claix. Faites de détour.

Atelier arts plastiques – atelier 17, dont les participantes évoluent sans professeur ont porté leur choix sur un travail à partir de photos argentiques.

Emmanuelle Bernhard, notre intervenante « Dessin » en cours adultes et « Dessin, BD, Manga » et « Arts plastiques » enfants, présentera les travaux réalisés par ses élèves adultes en dessin crayon, aquarelle, graphite, encre, sanguine, stylo bille.

Solveig Mulligan, ancienne élève des Beaux-Arts de Paris, anime des ateliers « Aquarelle, Dessin, Pastel, Sable coloré, Mosaïque, Peinture techniques mixtes ». Elle exposera quelques unes de ses propres créations en Aquarelle, Techniques Mixtes et peinture au sable coloré.

Une belle occasion de voir de près les techniques pratiquées et, qui sait, de susciter l'envie de s'y mettre.

Vernissage mardi 14 mai à 19h au DÉCLICExpo vente au

Du 31 mai au 5 juillet 2024

profit de la recherche sur le syndrome de Rett.

Vernissage vendredi 31 mai à

Votre Agenda MJC

○ Atelier danse Africaine Hamed OUEDRAOGO

voir dates p.3

○ 22 mars Atelier danse Africaine et Contemporaine **J. AKA** 19h-20h30 Salle Malhivert 20 €

○ 27 mars Le végétal et moi **P. ASPE** compost, paillage et gestion de l'eau. 20h-22h MJC 20 €

○ 6 avril / 18 mai / 15 juin : session Bijoux en micro macramé **M. GAY** 16h-18h MJC - Claixois : 75 € les 3 séances / ext. : 84€ fournitures comprises

○ 12 avril Atelier danse Africaine et Contemporaine **J. AKA** 20h-21h30 Salle Malhivert 20 €

○ 28 avril Vide Dressing 9h30-16h30 : vêtements et accessoires homme- femme-enfant . Salle des Fêtes du Bourg: Entrée libre - Point café

○ 13 mai-28 juin Expo Arts Plastiques MJC au Déclik

○ 13 mai -14 juin Portes ouvertes des activités MJC : séance essai gratuite d'une activité selon disponibilité et sur inscription préalable au secrétariat

○ 15 mai Le végétal et moi **P. ASPE** maladies et ravageurs au jardin : identifier, lutter et soigner bio. 20h-22h MJC 20 €

○ 24 mai Conférence de **Tiedaba KONE** : "Place et rôle de nos aînés dans les sociétés traditionnelles africaines et occidentales." **MJC : 19h 30. Entrée : 5 €** au bénéfice de l'association Amitiés Isère Dagaba



○ 17 mai Atelier danse Africaine et Contemporaine **J. AKA** 20h-21h30 Salle Malhivert 20 €



○ 14 juin Atelier danse Africaine et Contemporaine **J. AKA** 20h-21h30 Salle Malhivert 20 €

○ 1^{er} et 2^{juin} Stage Danse Contemporaine Africaine **P. ACOGNY** 11h30-14h Salle du Déclik 70 € claixois / 75€ non claixois



○ 1^{er} juin Représentation des ateliers de la MJC au Déclik

○ 2 juin Séance découverte des ateliers de la MJC au Déclik

○ 24 juin-29 juin semaine de réinscriptions des adhérents 2023-24 aux activités de la saison 2024-2025.

○ À partir du 1^{er} juillet ouverture à tous des inscriptions aux activités de la saison 2024-2025. 6