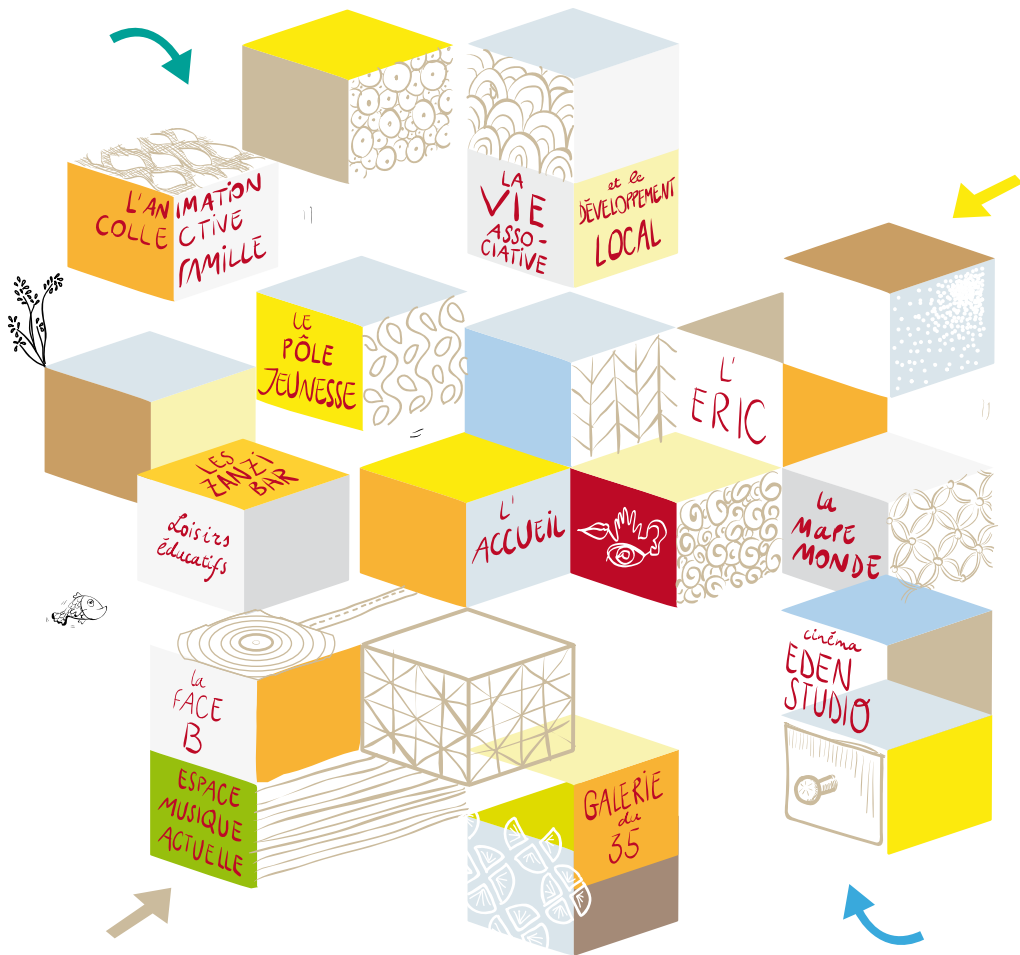


saison 2017-2018

MJC

# Centre Social du Briançonnais



# Bienvenue !

Vous trouverez dans les pages qui suivent une proposition d'activités multiple et diversifiée qui se veut le reflet d'une structure associative voulue espace d'accueil social, lieu de rencontres et d'échanges, avant d'être un lieu de « consommation de services ».

La MJC-CS du Briançonnais, ses salariés et ses bénévoles s'efforcent de proposer aux habitants du Briançonnais un projet qui réponde au mieux aux attentes sociales et culturelles du territoire, un projet porté par des valeurs de dignité humaine, de solidarité et de démocratie, dans le droit fil de l'éducation populaire dont se réclame notre Maison.

Participer aux activités de la MJC-CS, c'est témoigner votre intérêt et votre soutien au travail conduit au quotidien par les salariés et les bénévoles de l'association, c'est aussi s'engager à soutenir un acteur économique et un employeur important du Briançonnais.

Nul doute que vous trouverez dans notre Maison l'activité et l'engagement qui répondront à vos aspirations. Et si ce n'est pas le cas, venez-nous en parler !

Je vous souhaite, au nom du conseil d'administration et des salariés, une excellente année 2017-2018 !

Daniel GILBERT  
Président de la MJC-Centre Social du  
Briançonnais

## L'accueil est ouvert

A partir du lundi 4 septembre 2017  
Du lundi au samedi de 8h45 à 12h15 et  
de 13h30 à 19h.  
Modulation des horaires durant les  
vacances scolaires.

## Contacts

Maison des Jeunes et de la Culture-  
Centre Social du Briançonnais,  
35 rue Pasteur  
05100 Briançon  
Tél. : 04 92 21 25 76 / Fax : 04 92 21 01 66  
[mjc.brianconnais@wanadoo.fr](mailto:mjc.brianconnais@wanadoo.fr)  
[www.mjc-brianconnais.fr](http://www.mjc-brianconnais.fr)  
[www.facebook.com/Mjc-Centre Social  
DU Brianconnais](http://www.facebook.com/Mjc-Centre Social DU Brianconnais)

# Ateliers pour les jeunes





# Accueil de loisirs

## Zanzibar

Zanzibar est l'accueil de loisirs de la MJC Centre Social du Briançonnais, destiné aux enfants âgés de 3 à 11 ans de tout le territoire de la Communauté de commune du Briançonnais.

Parce qu'un accueil de loisirs est un lieu où parents, enfants, et animateurs se croisent, il est important, pour nous, de collaborer avec les familles, pour les accompagner dans l'éducation de leurs enfants.

Pour cela, nous organisons nos journées d'accueil autour des objectifs pédagogiques suivants :

- \* Favoriser l'autonomie et le vivre ensemble.
- \* Privilégier la notion de plaisir et de jeu.
- \* Sensibiliser les enfants à l'environnement et au développement durable.

L'ouverture de Zanzibar est à géométrie variable...

- **Durant l'année scolaire**, Zanzibar est ouvert les mercredis, et les vacances scolaires de la zone B, à la MJC du Briançonnais de 7h45 à 18h15.
- **Durant l'été**, Zanzibar est aussi présent à Villard Saint Pancrace, Névache, et au Monétier-les-Bains.

Les programmes d'activités sont disponibles à la MJC et sur [www.mjc-brianconnais.fr](http://www.mjc-brianconnais.fr).

Contact : Hervé Richoux  
04 92 21 10 65 / 06 99 04 36 78



# Scolarité arts créatifs

## L'accompagnement à la **s**colarité

La MJC-Centre Social propose, aux enfants du primaire et aux élèves des collèges, un ensemble d'ateliers leur permettant de s'organiser dans leur travail, de réviser, consolider ce qui a été appris à l'école. Ces ateliers sont conçus comme un espace d'accompagnement scolaire, avec l'aide aux devoirs et des activités culturelles.

Cet accompagnement scolaire est encadré en majorité par des bénévoles (enseignants, retraités, mères de familles, étudiants...), avec l'appui et la coordination d'animateurs de la MJC-Centre Social.

- \* **Pour les primaires** : lundi et jeudi de 16h30 à 18h30 (dans la vieille ville)
- \* mardi et vendredi de 16h30 à 18h30 à la MJC-Centre Social.
- \* **Pour les collégiens** : mardi, jeudi et vendredi de 17h00 à 18h30 à la MJC-Centre Social
- \* **Participation** : adhésion à la MJC uniquement, soit 10 € pour l'année scolaire.  
Début de l'activité : mardi 3 octobre.

Contact : Christophe Fialon  
06 99 04 34 76

# Modélisme

Atelier ouvert à tous à partir de 11 ans.  
Il s'agit d'initiation au modélisme naval et l'aéromodélisme.

Dans un premier temps, l'objectif est de construire soi-même sa ou ses maquettes avec la mise à disposition d'un lieu, de matériels adaptés et de conseils de l'animateur MJC. Dans un deuxième temps, nous pourrions organiser des sorties pour faire voler ou naviguer nos belles maquettes.

Pour participer :  
Prendre l'adhésion MJC-Centre Social : 10 € ou 16 € suivant l'âge  
Participation à l'achat des matériaux (25 € pour un avion type « planeur » ou un bateau

type « voilier »). Mise à disposition de radios commandes pour s'initier au pilotage.

L'activité se déroulera les mercredis, hors vacances scolaires, de 16h à 18h à partir du mercredi 4 octobre.

L'activité est aussi ouverte aux adultes niveau débutant.  
Nous recherchons aussi des bénévoles expérimentés qui souhaiteraient de temps à autre venir nous éclairer de leurs savoirs et compétences.

Contact : Christophe Fialon  
06 99 04 34 76

# Bande dessinée

Animé par Andy Carène

A. Carène est auteur de BD et animateur d'ateliers dessin dans les Hautes-Alpes depuis 2003.

**\* Atelier pour les enfants (du CP au CM2)**

Objectif : apprendre à dessiner et à raconter des histoires courtes, sous forme de BD. À la fin de l'année, à travers l'apprentissage de techniques simples pour créer des personnages et des décors, les enfants seront capables de dessiner sans modèle dans un style humoristique et de réaliser des mini bandes-dessinées sorties tout droit de leur imagination.

Le mercredi de 15h à 16h30, 175 €/année.

**\* Atelier pour les adolescents (collège et lycée)**

Objectif : être en mesure de réaliser des dessins de personnages et des planches de BD dans le style qui plaît au dessinateur. Être capable de se créer son propre univers sans l'aide d'un modèle, en travaillant sur les expressions, le dynamisme et la perspective.

Le mercredi de 16h30 à 18h et de 18h à 19h30, 175 €/année.

Début de l'activité le mercredi 13 septembre

Réunion d'information le mercredi 6 septembre à 17h.

# Ateliers d'écouverte de l'art et de la créativité

Animé par Chiara Bonotto.

**\* Pour les enfants de 3 à 5 ans.** Pour les tous petits qui ont envie de découvrir l'extraordinaire monde de l'art ! Les sens nous aiderons à découvrir les couleurs et la créativité.

**\* Pour les enfants de 6 à 11 ans.** Les techniques, les théories et les outils d'une approche directe et amusante. L'histoire de l'art comme aide et soutien pour créer nos projets.

Ateliers fonctionnant d'octobre à fin avril.

3/5 ans : 165 euros , 6/10 ans : 220 euros

Les ateliers seront mis en place sous réserve d'un minimum de 10 participants.

Réunions d'informations le mardi 3 octobre 2017 à 17h pour les maternelles et à 17h30 pour les primaires.

Contact : 06 34 63 22 55

# Corporel artistique

## Danse hip-hop

*Pour les enfants à partir de 6 ans.*

*Animé par Wesna et David (Boogalock).*

*La transmission et la création seront les maîtres-mots de ces ateliers. Un aller-retour entre travail de recherche et travail de transmission de la danse hip-hop en direction des jeunes.*

*Disciplines travaillées :*

- semaine A : break avec Wesna*
- semaine B : pop, lock avec Boogalock.*

*Possibilité de choisir une ou deux disciplines.*

*Atelier de 1h30 h ou 2h en fonction des niveaux, le samedi.*

*Début de l'activité le samedi 16 septembre. Le calendrier des cours et les tarifs vous seront confirmés à la rentrée.*

## Danse contempo- raïne

*Atelier d'éveil pour les enfants de 3 à 6 ans.*

*Yaneth Vasquez Niemegeerts proposera aux enfants d'entrer dans un monde de créativité. L'objectif est de motiver les dynamiques qui favorisent le développement psychomoteur, grâce aux mouvements corporels des mains, des jambes et des bras, et ce, de façon coordonnée. Cette danse permettra d'apprendre à pratiquer et mémoriser, tout en s'amusant.*

*★ Pour les 5/6 ans : cours le mercredi de 14h30 à 15h30*

*★ Pour les 3/4 ans : cours le mercredi de 15h45 à 16h30*

*Début de l'activité le mercredi 13 septembre.*

*165 €/année. Réunion d'information le mercredi 6 septembre à 16h30.*

# Ateliers Yogi'arts

association Suryanamo

## Atelier Gym

(sous réserve)

Pour les enfants de 4/5 ans.

Maria Jarque-Vasquez, diplômée BPJEPS  
« Activités Physiques pour Tous »

Les objectifs de cet atelier sont de permettre à l'enfant :

- \* d'apprendre des habilités riches et variées, de se repérer dans l'espace et le temps, de partager des activités avec les autres, de se sentir valorisé et de prendre confiance en lui.
- \* de se connaître, de découvrir ses possibilités d'action, d'expression et de création,
- \* de favoriser la perception de son corps, la gestuelle, la coopération avec l'autre, la connaissance et acceptation des règles.

Le lundi de 17h30 à 18h30.

Début de l'activité le lundi 18 septembre. 165 €/année.

Réunion d'information le lundi 11 septembre à 17h30.

Donnez à vos enfants des racines et des ailes !  
Animé par Isabelle Gastigard.

\* **1, 2, 3 Yoga** : atelier ludique pour les enfants de 6 à 8 ans. Un samedi par mois, plonge dans le monde du Yoga à la découverte de ses trésors. Des ateliers où la créativité est à l'honneur, pour se relier, apprendre à se détendre, se concentrer, retrouver l'énergie tout en s'amusant !

Atelier mensuel, de 9h30 à 10h30.

\* **Atelier « Il était une fois la légende du Yoga... »** pour les enfants de 9 à 12 ans. De petites histoires en tiroirs nous amènent à la rencontre des héros de la mythologie indienne, des personnages qui vont nous chuchoter à l'oreille : « Il existe un jardin secret en chaque humain ! »

Atelier mensuel 10h30-12h.

Les 23/09, 14/10, 18/11, 9/12 2017 et 27/01, 24/02, 24/03, 14/04, 26/05, 9/06 2018.

Infos et inscription au 06 80 63 86 73 et  
[suryanamo@gmail.com](mailto:suryanamo@gmail.com)

# Eveil au théâtre par le clown

Animé par Valérie Billard.

*Tout en s'amusant, les enfants abordent l'écoute et le respect de l'autre, la découverte de la voix, le rapport à l'espace, le rythme... Les jeux sont principalement collectifs. Ils pourront exprimer leur imaginaire et leurs émotions lors d'improvisations.*

*L'atelier est ouvert à tous les enfants de 3 à 6 ans (timides ou dégourdis), le lundi de 17h à 17h45. 165 €/année.*

**Réunion d'information le mercredi 6 septembre à 16h30. Début de l'activité le lundi 11 septembre.**

# Théâtre

Animé par Valérie Billard.

*Le théâtre est à la fois un jeu, une activité artistique et éducative fondée sur la liberté d'expression qui favorise le développement personnel, ce qui offre à la personne des horizons multiples : expression par le corps et la voix, découverte de situations nouvelles, expression des sentiments, victoire sur la timidité, meilleure connaissance des autres.*

*Le lundi :*

*Pour les 7/11 ans de 17h45 à 19h. 175 €/année  
Pour les 12 ans et plus de 19h à 20h30 : 200 €/année*

**Réunion d'information le mercredi 6 septembre à 17h30. Début de l'activité le lundi 11 septembre.**

# Musique

## Atelier guitare

association Sixte Son

Animé par Adrien Sirdey.

*Au programme : accompagnement,  
improvisation et théorie musicale.*

Réunion d'information le mercredi 6 septembre  
à 17h. Infos et inscriptions :

Adrien 06 95 61 88 13 et [sirdey@gmail.com](mailto:sirdey@gmail.com)

## Atelier batterie

association Melody 05

Animé par Laurent Dessoix.

Réunion d'informations le mercredi 6 septembre  
2017 à 18h.

Renseignements et inscriptions :

Laurent Dessoix 06 63 10 95 01  
[melody05@wanadoo.fr](mailto:melody05@wanadoo.fr)

## Atelier violon traditionnel

Animé par Irmine Muller Chaumont

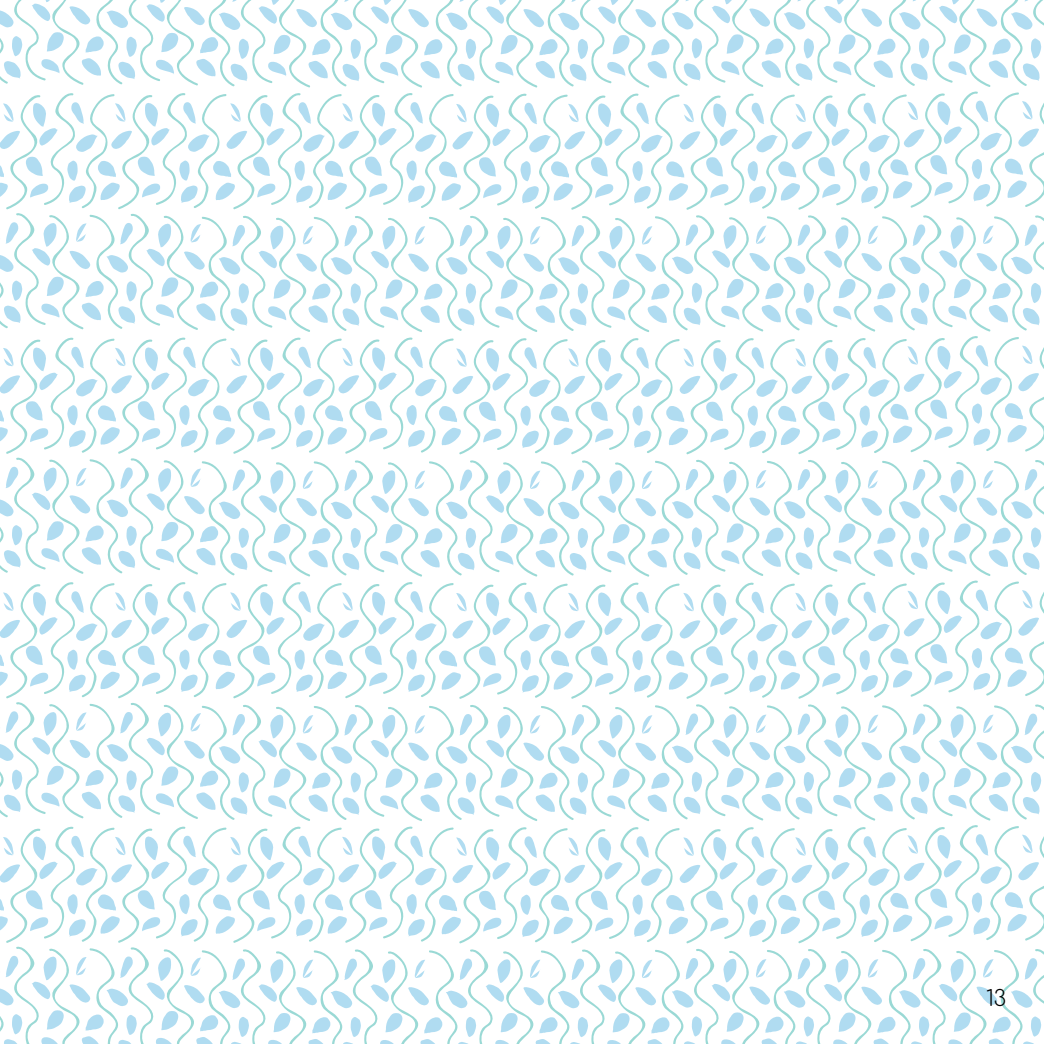
\* **Atelier enfants** : sous forme de jeux et  
d'ateliers autour du chant, nous aborderons  
les différentes techniques liées au violon  
traditionnel. 302 €/année

\* **Atelier ados** : cours de 1h30 le samedi matin  
tous les 15 jours. Atelier autour des musiques  
traditionnelles et actuelles dans lequel la  
pratique collective, la création de morceaux,  
la création d'arrangements et le plaisir de  
partager seront les points de rencontres. 160  
€/année

Début de l'activité le lundi 11 septembre.

Réunion d'information le lundi 4 septembre à  
18h.







# Ateliers pour les adultes

# Multimédias

## Point Cyb

### Espace Régional Internet Citoyen du Briançonnais

Animé par Blaise Pavy.

Cet espace vous permet de disposer d'ordinateurs connectés à internet. L'animateur multimédias de cet espace, labellisé et soutenu financièrement par le Conseil Régional Provence Alpes Côte d'Azur, vous propose de participer à différents ateliers d'initiation et/ou de perfectionnement afin de découvrir les nombreuses applications possibles à partir d'un ordinateur, d'une tablette et autres outils numériques qui font partie intégrante de nos environnements quotidiens.

Horaires d'ouverture :

\* **Hors vacances scolaires** : du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h10 sauf le mercredi matin et le samedi matin. Fermeture un vendredi après-midi par mois.

\* **En période de vacances scolaires** : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h, sauf le lundi matin et le mercredi matin.

Tarifs :

- Pour l'accès libre aux ordinateurs, adhésion

à la MJC.

- Pour les ateliers Initia' TIC : 40€ pour 10h,
- Pour les ateliers de progression et thématiques : 60€ pour 10h,
- Tarifs spécifiques pour les associations accueillies en lien avec l'ADSCB.

## Photo-Club Briançonnais association accueillie

Coordonné par Gilbert Lhotte.

Le Photo-Club Briançonnais tient deux réunions le 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudi de chaque mois à 20h30 : une réunion « technique photographique » et une réunion « lecture d'images et critique ». Des sorties sur le terrain pour mettre en pratique la technique sont organisées. Le club ne possède pas de labo argentique. Vous aimez la photographie, venez partager votre passion avec d'autres photographes !

Renseignements :

Gilbert Lhotte 04 92 21 32 38

# Théâtre

## Théâtre burlesque

Animé par Valérie Billard.

\* **Groupe avancé :** La Compagnie « Les Parents Terribles » (un peu trop....)

Atelier de recherche de son propre clown et donc de son propre dérisoire. Découvrir en soi la part clownesque qui nous habite. Moins il se défend, moins il joue. Plus l'acteur se laisse surprendre par ses propres faiblesses, plus son clown apparaît avec force.

Atelier fonctionnant le lundi de 20h30 à 22h30  
Début de l'activité : lundi 11 septembre. 240 €/année

\* **Groupe « découverte »**

Atelier axé sur la liberté d'improvisations afin de révéler les différentes facettes comiques de chacun avec l'aide du clown. Le clown, c'est se donner la liberté d'être soi-même.

Nous sommes tous des clowns, nous avons chacun nos forces, nos faiblesses, notre dérisoire, qui, en s'exprimant, font rire.

Le jeudi de 20h30 à 22h30. 240 €/année.

Début de l'activité : jeudi 14 septembre.

## Atelier d'écriture et de mise en scène autour de la cuisine

Animé par Sally Campusano Torres.

Des souvenirs gourmands, des recettes de famille, des sensations gastronomiques seront le point de départ pour élaborer et écrire des scènes théâtrales !

Après, nous ajouterons une pincée de lumière, une demi-dose de mouvement et une poignée de jeu scénique pour finir tous ensemble sur le plateau. 15 places disponible pour adultes curieux, débutants, initiés ou confirmés.

Le mercredi de 19h à 21h, de septembre à décembre. Début de l'activité le mercredi 20 septembre.

Infos et inscriptions : Sally 06 01 63 90 90 et  
[sally.campusano@gmail.com](mailto:sally.campusano@gmail.com)

# Textile créatif

## Patchwork

Animé par Josiane Vaast, Jacqueline Compagnone et Nicole Lefèbre.

*Vous aimez jouer avec les tissus, tenir une aiguille ne vous fait pas peur....*

Le vendredi de 13h30 à 16h30. Tarif : 60 €/année  
Début de l'activité le vendredi 22 septembre.

## Arts plastiques

Animé par Chiara Bonotto  
Atelier théorique-pratique ouvert aux élèves débutants. Le plaisir de la découverte du signe, de la couleur, de l'image.  
Cours ouvert (sous réserve de 10 participants minimum) le mardi de 19h à 21h. Tarif : 290 €/année  
Réunion d'information mardi 3 octobre à 18h.

## Peinture sur soie

Animé par Josiane Vaast et Lucienne Perron

*La soie, une matière douce, agréable à peindre. Laissez aller votre imagination !*

Lundi ou mardi de 13h30 à 16h30. Tarif : 60 €/année.

Début de l'activité le lundi 18 septembre.

## Couture et tricot

Association Familiale Briangonnaise

Animé par Jeanine Urgelli  
Mardi ou le jeudi de 13h30 à 16h30  
Début de l'activité : mardi 3 octobre.  
Info et inscriptions : 06 14 82 41 14





# Danse Bien-être

## Danse africaine

association Yebin

Animé par Lassina Coulibaly.

Lassina Coulibaly est danseur et musicien originaire de Côte d'Ivoire. Il a fondé en 1994 la troupe YELEMBAD D'ABIDJAN qui a tourné sur de nombreuses scènes internationales. Aujourd'hui installé dans les Hautes-Alpes, Lassina propose depuis 3 ans de vous initier aux pas et rythmes de l'Afrique de l'Ouest. La danse africaine c'est bon pour le corps et l'esprit !

Le mercredi de 20h - 21h30. 200€/année.  
Début de l'activité le mercredi 13 septembre.

Info et inscriptions : 06 10 29 64 91

## Danse créative

association Nouvel Envol  
Hautes-Alpes

Animé par Isabelle Jacques.

*Cycle destiné aux personnes en situation de handicap mental.*

Grâce à un apprentissage ludique, les objectifs de ce cycle «danse créative» sont les suivants :

- S'exprimer sous une autre forme que le langage,

- Enrichir son imaginaire et sa créativité,

- Découvrir son corps et ses capacités ...  
insoupçonnées !

Les mardis de 14h30 à 15h45 (sauf durant les vacances scolaires). 1<sup>ère</sup> séance : mardi 12 septembre.

Info et inscriptions 06 51 05 92 58

# Stage de danse conscience

association Image-in

Animé par Marie-Anne Embo

*La Danse Conscience est une danse libre, qui apporte un éveil de conscience de soi-même. Pour tous, quel que soit l'âge, la capacité physique et l'expérience de la danse.*

Thèmes : 23/09 « Peur et courage », 18/11 « tristesse », le 3/02/18 « Quelles sont vos énergies pour 2018 ».

Info et inscriptions : 06 86 55 09 55  
[image-in7@orange.fr](mailto:image-in7@orange.fr) – [www.embo.fr](http://www.embo.fr)

---

# La roue du Tao

association Karma

Animé par Karima Frick

*Atelier pour les initiés. Le jeudi de 20h à 22h. Début de l'activité le jeudi 14 septembre.*

Info et inscriptions : 06 77 42 57 93  
[karmadu05@hotmail.fr](mailto:karmadu05@hotmail.fr)

# Qi-Gong

Animé par Karima Frick

*Gymnastique énergétique chinoise, qui par le travail du Souffle et de l'Intention Consciente (Yi) permet d'explorer son Espace Intérieur et d'y trouver son Centre. Il est la Source à laquelle notre Nature Profonde se nourrit pour accéder au calme intérieur. Il se répercutera comme une onde dans l'eau sur toutes les sphères de notre vie.*

*Au fur et à mesure du temps, l'énergie entre chaque pratiquant s'harmonise pour créer une seule et unique cellule d'énergie dans laquelle baigne le groupe.*

*Atelier ouvert à toutes les personnes soucieuses de leur bien-être et curieuses de découvrir cet Art de Longévité.*

*Lundi de 20h à 22h. Début de l'activité le lundi 11 septembre. Tarif 240 €/année.*

# Qi-Gong

association Bien-Être

Animé par Isabelle Rebours,  
enseignante diplômée de la FEQGAE.  
Le Qi Gong associe les mouvements corporels, le souffle et la « concentration détendue ». Les enchaînements réalisés s'appuient sur l'enracinement, garant d'une stabilité physique et psychique, permettant la fluidité des mouvements. Il permet de fortifier et assouplir le corps, trouver le calme intérieur, gérer le stress. La pratique régulière aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité.

Le vendredi de 9h à 10h.

Infos et inscriptions : 06 09 11 79 34  
[associationbienetre@rocketmail.com](mailto:associationbienetre@rocketmail.com)

# Qi Gong

adapté  
association Bien-Être

Animé par Isabelle Rebours.  
Destiné aux seniors et aux personnes souhaitant reprendre une activité respectueuse de leur état de santé, réadapter progressivement et en douceur la respiration, le tonus musculaire. Les exercices sont axés sur le maintien de l'équilibre, la souplesse des muscles et articulations, l'auto massage énergétique (acupressure), la relaxation.

Nombre de participants limité.  
vendredi de 10h à 11h. Cours d'essai gratuit.

Début de l'activité vendredi 22 septembre

Infos et inscriptions : 06 09 11 79 34 ou [associationbienetre@rocketmail.com](mailto:associationbienetre@rocketmail.com)

# Gymnastique douce

Animé par Isabelle Nicolas

« Le mouvement : en prendre conscience, l'assimiler, le diriger. Affiner ses sensations pour se découvrir et harmoniser le corps et l'esprit ».

- Lundi de 8h45 à 9h45 ou de 10h à 11h,
- Mardi de 17h45 à 18h45 ou de 19h à 20h,
- Jeudi de 8h45 à 9h45, de 10h à 11h ou de 15h

à 16h,

- Vendredi de 17h15 à 18h15 ou de 18h30 à 19h30,
- Samedi de 10h à 11h.

Début de l'activité lundi 11 septembre. Tarif :  
1h/ semaine 180 €/année - 2 h/semaine 250 €/année.



# Gym feldenkraise

association Schem.co

Animé par Corinne Letellier.

Prise de conscience du corps. Atelier de développement du schéma corporel qui permet de retrouver du plaisir dans le mouvement et évoluer vers une nouvelle organisation gestuelle. Atelier ouvert le jeudi de 18h à 19h. Début de l'activité le jeudi 12 octobre.

Infos et inscriptions : 06 70 38 54 95.

# Atelier Pilates

association Pilates et Santé  
en Briançonnais

Animé par Pascale, Jeanne et Katy.

La méthode Pilates : une gymnastique posturale ayant pour but de renforcer les muscles profonds, afin de soutenir colonne vertébrale, épaules, viscères et améliorer la mobilité. C'est idéal pour prévenir les problèmes de dos. Ateliers dispensés par trois kinésithérapeutes.

Cours de 1 heure limité à 10 personnes.

Le lundi de 9h à 10h, le mercredi de 18h à 19h et le vendredi de 12h15 à 13h15.

Infos et inscriptions : pour les cours du lundi et vendredi 06 62 62 51 23, pour le cours du mercredi 06 03 75 47 60.

Bien-être

# Yoga relaxation méditation

Animé par Elisabeth Paul.

*Pratique axée sur la conscience du corps, du souffle, la fluidité dans le mouvement et la circulation de l'énergie.*

*Des postures physiques pour développer harmonieusement la musculature du corps, faire travailler la colonne vertébrale, dénouer progressivement les tensions.*

*Des pratiques respiratoires pour apprendre faire circuler l'énergie, se relaxer, apaiser les émotions et le stress.*

*Des pratiques de relaxation profonde et de méditation pour relâcher consciemment les tensions corporelles, et atteindre un état de détente physique et mental.*

Début de l'activité le mardi 19 septembre  
le mardi de 18h15 à 19h45, le jeudi de 9h45 à  
11h15 et le vendredi de 12h15 à 13h45. 205 €/  
année.

## Approfondi- s- sement du yoga

Animé par Elisabeth Paul.

*Thème pour l'année 2017/2018 : les mudrâs, c'est-à-dire le langage des doigts, une gestuelle énergétique qui agit sur tel ou tel aspect de notre état physique et émotionnel en lien avec les différents chakras (centres énergétiques localisés dans le corps).*

*Aspects théoriques et pratiques, lien entre les mudrâs et les chakras correspondants.*

Le lundi de 18h15 à 19h45. Tarif : 125 euros.  
Séances : 25/09, 16/10, 13/11, puis 29/01,  
12/02, 19/03, 2/04, 7/05, 28/05.

# Préparation à l'accouchement

association Pas à Pas

Animé par Elisabeth Paul.

*Permettre à la femme d'être plus proche de son bébé. Accepter les transformations et s'y*

*adapter. Communiquer et respirer avec et pour son bébé afin de l'accueillir dans un état de détente physique et psychique. Des étirements en douceur, des exercices de respiration, de la relaxation, des moments de partage.*

Le mardi . Séances : 19/09, 26/09, 3/10, 10/10, 17/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 19/12.

Infos et inscriptions : 06 08 46 72 70

# Yoga, relaxation, méditation

association Pas à pas

Animé par Elisabeth Paul.

*Le vendredi de 9h15 à 10h45,  
à partir du 22 septembre.*

Infos et inscriptions : 06 08 46 72 70

# Yoga Nidra association Suryanamo « Vinyasa Yoga »

Animé par Isabelle Gastigar.

*Le Yoga Nidra est une forme de relaxation très profonde qui permet l'élimination de toutes tensions physiques, émotionnelles et mentales. Se basant sur des exercices de respiration et de visualisation, c'est aussi une extraordinaire technique de transformation personnelle.*

*L'atelier se déroule en deux temps, Hatha Yoga et yoga nidra.*

*Le mardi de 12h15 à 13h30. 210 €/année.  
Début de l'activité le mardi 19 septembre*

Infos et inscriptions : 06 80 63 86 73  
[suryanamo@gmail.com](mailto:suryanamo@gmail.com)

# Yoga thérapie

association Pas à pas

Stages animés par Elisabeth Paul.

- Samedi 7 octobre de 14h à 18h : les bienfaits des torsions dans la pratique du yoga.
- Samedi 13 janvier 2018 de 14h à 18h : le ventre, notre 2<sup>e</sup> cerveau,
- Samedi 31 mars de 14h à 18h : apprivoiser le sommeil.

Infos et inscriptions : 06 08 46 72 70

# Approche de la méditation Zen

association Pas à Pas

Animé par Joël Paul, certifié du centre Dürckheim auprès de Jacques Castermans. Le Zen est une pratique accessible à tous, qui s'ancre dans le corps « que l'on est » et que nous pouvons facilement relier à notre vie quotidienne.

Lors de cet atelier, nous aborderons la méditation assise (Za-Zen) et la marche méditative (Kin-hin), ainsi que des exercices de présence et d'attention.

Re-découvrir un état d'être plus juste, naturel : le calme et la paix intérieure, toujours présents sous les agitations de surface.

Deux fois par mois, le mardi de 20h à 21h30  
1er cours de présentation le mardi 19 septembre. Séance 1<sup>er</sup> trimestre : 19/09, 10/10, 17/10, 14/11, 28/11, 12/12, 19/12.

Infos et inscriptions : 06 48 22 00 53

# Tai Chi Chuan

association Le Cercle Jaune

Animé par William Lezan.

Le tai-chi-chuan véhicule l'image d'une gymnastique matinale lente. Or, il s'agit d'une pratique beaucoup plus riche. C'est une activité corporelle issue d'une réalité martiale qui affine l'art d'être en relation avec ses sensations, aidant en cela la réappropriation de son schéma corporel. Cette technique entretient les mémoires, développe l'enracinement et ainsi ouvre à de nouvelles façons d'être en lien avec le monde.

Au cours de ces ateliers, précédés d'un court échauffement, nous étudierons principalement la forme lente. Pour les plus avancés, nous irons vers les formes rapides complétées par le travail des armes ainsi que l'apprentissage d'un enchaînement à deux.

Le mardi de 19h à 20h30 pour l'intégration de la forme de base, de 20h30 à 22h pour le travail des avancés. Début de l'activité le mardi 12 septembre.

Infos et inscriptions : 06 47 00 83 58

# Musique

## Violon traditionnel

Animé par Irmine Chaumont-Muller  
*Nous aborderons différentes aires culturelles du répertoire de violon traditionnel pour effectuer un travail autour des intervalles, des ornements, des bourdons. La transmission se fera oralement avec un support partitions et audio pour le travail à la maison.*

Tarif 340€/année.

Réunion d'information le lundi 4 septembre à 18h.

## Trad'adultes

Animé par Irmine Chaumont-Muller  
*L'atelier « Des Si Déments » travaillera le répertoire italien avec un voyage musical prévu en juin 2018. Pratique instrumentale : 4 ans minimum.*

Début de l'activité le lundi 11 septembre. Tarif 180€/année

Réunion d'information le lundi 4 septembre à 18h.

## Petit atelier

Animé par Irmine Chaumont-Muller  
*Cet atelier abordera un répertoire varié autour des musiques traditionnelles et rejoindra DES SI DÉMENTS pour les concerts, les bals....*

Début de l'activité le lundi 14 septembre. Tarif 180€/année

Réunion d'information le lundi 4 septembre à 18h.



# Accordéon diatonique

Animé par Guillaume Aubert.

Travail autour d'un répertoire varié, traditionnel (ou pas)...

- Théorie : formation de gammes, accords, connaissance du clavier, lecture des partitions, utilisation du métronome.

- Technique : indépendance des deux mains, maîtrise du soufflet, rythmiques binaire/tertiaire, jeu croisé/poussé tiré, improvisation.

- Musicalité, appui, phrasé, tempo en relation avec la danse, etc.

Cours collectifs le lundi, tous les quinze jours.

Réunion d'information le lundi 4 septembre à 18h.

Infos et inscriptions : 06 32 50 84 63  
[guillaume1234@msn.com](mailto:guillaume1234@msn.com)

## Guitare

association Sixte Son

Animé par Adrien Sirdey.

Au programme : accompagnement, improvisation et théorie musicale.

Réunion d'information le mercredi 6 septembre à

17h. Infos et inscriptions : Adrien

06 95 61 88 13 et [sirdey@gmail.com](mailto:sirdey@gmail.com)

## Batterie

association Melody 05

Animé par Laurent Dessaix.

Réunion d'informations le mercredi 6 septembre

à 18h. Infos et inscriptions : Laurent Dessaix

06 63 10 95 01 et [melody05@wanadoo.fr](mailto:melody05@wanadoo.fr)

# Découverte de la musique classique

Animé par Suzette Champier

8 modules de 2 séances, autour de la musique sacrée.

Sur ce support seront abordées l'histoire de la musique, l'influence de l'histoire elle-même sur l'évolution de l'écriture musicale. Une écoute de Requiem depuis le haut Moyen Âge jusqu'à notre période.

Quelques séquences seront réservées à des « coups de cœur » plus inattendus.

Séances : lundi ou vendredi de 18h30 à 20h30.

9/10, 13/10, 6/11 ou 10/11, 20/11, 24/11, 4/12,

8/12, 18/12, 8/01, 12/01, 22/01, 26/01.5/02,

9/02, 12/03, 16/03

Dates de report en cas de cours annulés :

15/12, 26/03 et 30/03.

# Percussions africaine association Yebin

Animé par Lassina Coulibaly

Initiez-vous au djembé et aux doun-douns avec Lassina Coulibaly, percussionniste originaire de Côte d'Ivoire !

Atelier pour tous les niveaux.

Le mercredi de 19h à 20h. Tarif 160 €/année.

Début de l'activité le mercredi 13 septembre.

Infos et inscriptions : 06 10 29 64 91

# Activités pour tous !





# La Face B

## Espace Musique actuelle

### Salle de concert

La Face B est une salle dédiée à la diversité des musiques actuelles et à la découverte des groupes émergents, de septembre à juin.  
Une fois par trimestre est proposée une programmation jeune public.

### Studio de répétition

Salle équipée et insonorisée, La Face B accueille de septembre à juin des groupes en répétition, avec en prime sono, batterie, amplis guitare & basse & piano sur place !  
Tarif à l'année / pers : 50€ (Adultes) ou 40€ (- de 16 ans) + l'adhésion MJC (10€ / 16€)  
Créneaux de répétition de 2h par semaine hors vacances scolaires

### Séances de répétition accompagnée

Forfait 3 séances de 2h par groupe : 75€  
Forfait 6 séances de 2h par groupe : 140€  
Séance à fixer en fonction des disponibilités de l'intervenant

### Enregistrement

Tarif sur demande (mise à dispo à la journée ou journée de la salle et coût du technicien en plus)

### Cours de musiques actuelles

Des ateliers collectifs de pratiques musicales, des cours de guitare, basse, et batterie sont proposés à la MJC. (voir plaquette)

### Des quartiers libres aux associations

Envie d'organiser un concert à la Face B avec votre asso ? La Face B vous ouvre ses portes, contactez-nous pour plus d'info

### Devenez bénévole !

Si vous avez envie de vous investir lors des concerts de la Face B, via des missions bar, billetterie, affichage, bonnes idées, déco, prog, etc., tous les coups de main sont bienvenus !

### La Face B c'est aussi :

Un lieu de résidence / Le soutien aux pratiques amateurs / Des formations et stages / Un relais d'information culturelle / La prévention des risques auditifs / Des projets en réseau à l'échelle du pays du Grand Briançonnais et de la Région Paca (via Solim'Alpes, Tréma, Pam, UdcM, etc...)

[contact@lafaceb-mjc.com](mailto:contact@lafaceb-mjc.com) // 04 92 21 11 13  
Inscription à la newsletter sur notre site !  
[lafaceb-mjc.com](http://lafaceb-mjc.com)

Autour de la

# Famille

## Parentalité

*Ensemble, trouvons des solutions pour une meilleure cohésion sociale. La MJC-Centre Social du Briançonnais est engagée dans une démarche locale et départementale du Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents. Ce REEAP a pour objectifs la mise en œuvre d'actions favorisant les rencontres et échanges entre parents, les mises à disposition de services et moyens leur permettant d'assumer pleinement leur rôle éducatif, la mise en réseau de plusieurs partenaires sociaux autour de la parentalité.*

**Les groupes de parole :** la MJC-Centre Social accueille et anime des groupes de parole sur le handicap, les relations parents-adolescents, sur le suivi de la scolarité de son enfant. Tous ces groupes sont en libre accès.

**Les conférences débats :** la MJC-Centre Social du Briançonnais est à l'écoute des individus ou des groupes de parents qui

souhaiteraient mettre en place ou participer à l'organisation de conférences-débats sur des sujets concernant la parentalité. La MJC recherche à travers ce partenariat répondre à une demande réelle des familles.

**REAAP (Réseau d'Ecoute d'Appui et d'Accompagnement des Parents) :** le REAAP Nord 05 comprend les communes du Pays des Ecrins et du Briançonnais. De nombreux parents s'investissent dans des actions parentalité par le biais d'associations. La MJC-Centre Social du Briançonnais anime ce réseau parentalité.

Contact : Christophe Fialon 06 99 04 34 76  
[www.reaap05.fr](http://www.reaap05.fr)

## Espace Initiative Sénior

Notre Centre Social s'inscrit dans une réflexion sur le défi du vieillissement et non sur les problèmes du vieillissement, pour que chacun redécouvre les aspects positifs que représente la chance de vieillir. Les actions sont réalisées en partenariat avec la CARSAT Sud Est, la Conférence des Financeurs (Conseil Départemental) et en lien avec l'ASEPT (regroupement de caisses de retraites).

Contact : Christophe Fialon – 06 99 04 34 76

# Accueil

Dans le cadre de ses missions autour de la famille, de l'enfance, la MJC accueille :

**L'U.D.A.F. : Médiation Familiale et Conseil Conjugal.** Permanence à la MJC - Centre Social le dernier lundi de chaque mois.  
**Contact : 04 92 51 93 57**

**La Protection Maternelle et Infantile** (P.M.I. - Service du Conseil Général des Hautes-Alpes). Consultations des nourrissons gratuites, le 3<sup>e</sup> mardi de chaque mois à la MJC.

**Les Après-midis Pouce-Pousse**  
Lieu d'accueil ouvert aux enfants de 0 à 4 ans, accompagnés d'au moins un parent. Cet espace est un lieu de rencontre entre parents, enfants et accueillants.  
Tous les jeudis hors vacances scolaires, de 15h à 17h30, en ludothèque (accessible à tous).  
**Contact : Christophe Fialon 06 99 04 34 76**  
**Accueil MJC 04 92 21 25 76**

**Le Relais Assistantes Maternelles du Briançonnais (R.A.M.) :** C'est un lieu d'accueil, d'informations et d'échanges pour les enfants, les parents, les assistantes maternelles et les personnes désirant exercer la profession. Ouvert tous les mardis et jeudis de 9h à 12h (sauf les 3<sup>e</sup> mardis du mois et les vacances scolaires).  
**Contact : Anne-Sophie Capelli 04 92 44 06 31**

# Pôle Jeunesse

À l'espace « EPICEA » situé 5 rue Alphand, le Pôle Jeunesse accueille les jeunes à partir de 12 ans et propose différents services :

le Point d'Accueil et d'Ecoute Jeunes (PAEJ) pour les jeunes en questionnements dans leur parcours (santé, scolarité, relations aux autres...)

l'antenne territoriale de la Maison Des Adolescents (MDA 05) pour des consultations anonymes et gratuites avec des professionnels de la santé

Action Jeunesse pour un accueil informel au Pôle Jeunesse et des propositions d'activités socio-culturelles tout au long de l'année (journées thématiques, des séjours durant l'été).

**Contact – Pôle Jeunesse Epicea**  
5, rue Alphand 05100 Briançon  
Tél. 04 92 46 06 77  
Responsable Pôle Jeunesse : Olivier Antoyé 06 63 52 25 76 [mjc.olivier@wanadoo.fr](mailto:mjc.olivier@wanadoo.fr)  
Animatrice accueillante PAEJ/MDA : Marine Lardé 06 63 58 27 56, [paej.mjcb@gmail.com](mailto:paej.mjcb@gmail.com)

# Cinéma Art et Essai Eden Studio



Salle classée art et essai

Labellisée Jeune Public, Recherche et découverte, Patrimoine et répertoire

Le Cinéma Eden Studio, qui fête ses 20 ans en 2017, vous propose une programmation riche et variée, dans une petite salle accueillante. La programmation se construit chaque jour avec vous, car nous tenons compte de vos retours et de vos souhaits. Nous avons un programme qui s'adresse aux plus jeunes tout au long de l'année et vous proposons régulièrement des rendez-vous avec des réalisateurs et des cinés-débats, notamment grâce à notre partenariat avec Les Toiles Filantes, Association de Spectateurs de Cinéma du Pays Briannonnais.

Vous aurez également l'occasion de voir des retransmissions d'Opéras, de Ballets, ou de Théâtre, et bien d'autres choses encore...

Tarif normal : 7,3€ Carte d'abonnements 10

32

places : 63€\* Moins de 14 ans : 4€ Moins de 25 ans, demandeurs d'emploi\*\*, étudiants\*\* : 5€ Adhérents MJC\*\* ou ASCPB\*\* : 6,3€ Opéra, ballet, théâtre : 14€ Carte d'abonnement 5 spectacles : 50 €\* Frais techniques pour les séances en 3D : 1€

\* 1€ de consigne vous sera demandée sur l'achat de la première carte

\*\* sur présentation d'un justificatif de moins de 3 mois

Notre programme est disponible sur le site [cinema-edenstudio.com](http://cinema-edenstudio.com)



La Galerie du 35 est un espace d'exposition permanent situé dans les locaux de la MJC - Centre Social du Briannonnais. Y sont présentés des artistes confirmés, débutants, locaux, de l'extérieur et des associations.

# Accueil des personnes étrangères

La MAPEmonde, Mission Départementale d'Accueil des Personnes Etrangères

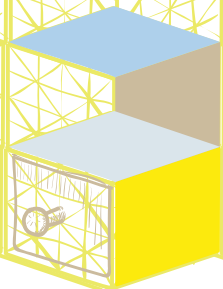
La MAPEmonde, espace ressource sur la question des étrangers, travaille en direction des personnes étrangères, des professionnels et des populations locales pour accueillir les personnes étrangères, faciliter leur accès aux droits, les aider à trouver leur place dans le département et qu'elles y soient reconnues.

LA MAPEmonde vous accueille :  
à Briançon, les mardi de 9h à 12h à la MJC  
à l'Argentière, le samedi de 9h à 12h au Relais de Service Public  
à Embrun : un lundi sur deux de 14h30 à 16h30  
au Relais de Service Public  
Permanences PAD à Gap :  
mardi : 9h-12h  
jeudi : 9h-12h et 13h-17h

Contact : 04 92 21 08 43  
Karine Moreau, 06 50 25 89 24  
[karine.mapemonde@orange.fr](mailto:karine.mapemonde@orange.fr)  
Delphine DEFRADE, 06 69 69 54 98  
[dd.mapemonde@gmail.com](mailto:dd.mapemonde@gmail.com)



# Renseignements pratiques



# Adhésion

Pour pratiquer une ou plusieurs activités, il vous faut d'abord être adhérent de la MJC. L'adhésion vous permet d'être assuré et de participer à l'Assemblée Générale. Elle est valable pour l'année scolaire. Son tarif est fixé par l'Assemblée Générale :

- pour les moins de 16 ans : 10 €
  - pour les adultes : 16 €
  - adhésion associative : 60 €
  - adhésion de soutien à partir de 30 €
- Si vous participez à plusieurs activités à la MJC, vous ne payez votre adhésion qu'une seule fois.

# Cotisation

Pour pratiquer une activité, il faut vous acquitter d'une cotisation : elle est fonction du coût de l'activité (salaires, frais pédagogiques, frais de structure, durée...). Avant tout engagement, vous avez la possibilité de participer à une séance et de vous inscrire ensuite dans la limite des places disponibles. Ces activités, pour la plupart, fonctionnent grâce aux cotisations.

Pour toute somme versée pour une activité ou un stage, un reçu vous sera remis. Les chèques doivent être libellés à l'ordre de la MJC du Briançonnais. Les activités régulières ont lieu de septembre à juin, hors vacances scolaires et jours fériés. La cotisation d'activité est payable en début de période ; l'association MJC, employeur, devant

honorer un contrat avec chaque animateur salarié pour la saison entière.

# Réduction

- de 10 % si vous bénéficiez des conditions suivantes : chômeur, bénéficiaire du RSA, étudiant.
- de 10 % pour les activités enfants à partir de la deuxième activité de la famille. Exemple : une inscription adulte ouvre droit à une réduction de 10 % pour l'activité d'un ou plusieurs enfants de la même famille. Une première activité enfant ouvre droit à une réduction de 10 % sur la deuxième activité du même enfant ou sur celle du frère ou de la sœur.

# Chèques vacances et coupons sport

La MJC est adhérente à l'Agence Nationale des Chèques Vacances et Coupons Sport. N'hésitez pas à les utiliser.

# Remboursement

Aucun remboursement en cours d'année (sauf en cas de force majeure : maladie, accident, sur présentation d'un certificat médical). Si le seuil d'équilibre financier d'une activité n'est pas atteint, la MJC se réserve le droit de modifier, voire d'annuler l'activité initialement prévue.



un espace  
partagé et  
solidaire



Depuis 1965, l'association MJC-Centre Social du Briançonnais est ancrée sur le territoire du Briançonnais. Elle est un équipement d'animation, de vie sociale et culturelle de proximité à vocation globale, ouvert à tous les habitants, et qui privilégie la dimension familiale et intergénérationnelle.

La MJC est agréée Jeunesse Education Populaire (D.D.C.S.P.P.), Centre Social (CAF), Accueil Collectif de Mineurs (centre de loisirs Zanzibar) et Cinéma Art et Essai « Eden Studio ». Elle est membre de la Fédération Française des MJC, de l'Union des Centres Sociaux des Hautes-Alpes, de l'A.D.S.C.B. et de la Plateforme Départementale de la Vie Associative.

## Objet social

Cette association a pour but la création, la gestion et le contrôle de la Maison des Jeunes et de la Culture - Centre Social du Briançonnais. Celle-ci est un lieu de rencontres et d'échanges interdisciplinaires, constituant un élément essentiel de l'équipement social et culturel du territoire, ouvert à tous sans discrimination de sexe, d'âge, de nationalité, de religion et ayant pour mission globale d'offrir à la population, aux jeunes comme aux adultes, la possibilité de prendre conscience de leurs aptitudes et capacités, de développer leur personnalité et de se préparer à devenir des

citoyens actifs et responsables d'une communauté vivante.

## Laïcité

La Maison des Jeunes et de la Culture - Centre Social du Briançonnais est laïque, c'est-à-dire respectueuse des convictions personnelles. Elle s'interdit toute attache à un parti politique ou à une confession. Elle est ouverte à tous à titre individuel. Les mouvements de jeunesse et d'éducation populaire et les associations y sont accueillis.

## Conseil d'Administration

La MJC-Centre Social est une association indépendante Loi 1901 gérée par un Conseil d'Administration. Les membres du conseil d'administration :  
Président : Daniel Gilbert – Vice Président : Gérard Lambert – Trésorier : François Buisson – Vice Trésorier : Philippe Wyon – Secrétaire :

Jean-Marie Mérignac. Autres membres : Claire Gondre, Pâquerette Forest, Patrice Barafa, Anne Chavanne

Membre d'honneur : Raymond Cirio

Les membres de Droit : le Maire de la Ville de Briançon ou son représentant, Madame la Présidente de la Caisse d'Allocations Familiales des Hautes-Alpes, représentée par Mr René Bonnet, Monsieur le Directeur Départemental de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations (D.D.C.S.P.P.), Monsieur le Directeur Régional des MJC, un représentant de la Communauté de Communes du Briançonnais. Les membres associés : ADSCB (Association pour le Développement Socio-Culturel du Briançonnais), les Eclaireuses et Eclaireurs de France.

## Ressources humaines

Direction : Luc Marchello – Comptabilité : Virginie Grimbert – Responsable d'Accueil, d'activités, « Galerie du 35 » et accueil associatif : Magali Auric – Accueil-secrétariat : Marjorie Segas – Responsable Parentalité et accompagnement à la scolarité : Christophe Fialon – Responsable ACM « Zanzibar » : Hervé Richoux – Chargé de projets jeunesse : Olivier Antoyé – Médiatrice jeunes PAEJ : Marine Lar-dé – Chargées d'accueil des personnes étran-

gères ou d'origines étrangères (MAPEmonde) : Karine Moreau, Delphine Defrade – Responsable cinéma « Eden Studio » : Anaïs Rinaldi – Projectionniste Marion Sinou – Chargée de développement des musiques actuelles « La Face B » : Tatiana Fricot – Point Cyb : Blaise Pavy – Entretien des locaux : Farida Rebah (personnel mis à disposition dans le cadre de la convention avec la Communauté de Communes du Briançonnais) et Damien Ferrandi.

## Principaux partenaires

La Communauté de Communes du Briançonnais, la Ville de Briançon, la commune de l'Argentière la Bessée, les mairies de la Salle les Alpes, du Monétier les Bains, de Villard St Pancrace et de Névache, la Caisse d'Allocations Familiales des Hautes-Alpes, le Conseil Régional Provence-Alpes-Côte d'Azur, le département des Hautes-Alpes, la DRAC, le FONJEP, ALCOTRA, la Protection Judiciaire de la Jeunesse, le Ministère de la Justice, la DIRECCTE 05, la DRJSCS, la DDCSPP 05, le Fonds Asile Migration et Intégration (FAMI), la CARSAT Sud Est, la Mutualité Sociale et Agricole (M.S.A.), l'Union Européenne et des associations briançonnaises.

# Vie associative

Dans le cadre de sa mission d'animation globale, la MJC-Centre Social du Briançonnais tente de répondre aux besoins de la population et est un lieu d'expression des habitants. Partenaire de nombreuses initiatives associatives, elle collabore et apporte soutien et appui à diverses associations assurant des permanences d'accueil au sein de ses locaux. Vous pourrez retrouver tous les contacts des

associations du Pays du Grand Briançonnais dans l'annuaire des associations édité par l'Association du Développement Socio-Culturel du Briançonnais (ADSCB, 35 rue Pasteur, 05100 Briançon, 04 92 20 32 31 / [adscb@free.fr](mailto:adscb@free.fr)).

.....



