



ACTIVITÉS ARTISTIQUES SCIENTIFIQUES ET TECHNIQUES

CRÉE À 2

Venez découvrir un éventail d'activités pour un moment privilégié avec votre enfant, petit enfant, frère-sœur en tant qu'accompagnateur. L'imagination, la découverte des arts, des sciences seront au cœur de cette activité où vous pourrez expérimenter ensemble la création individuelle et collective dans un climat bienveillant, apaisé sous le signe de la curiosité.

[Retour au menu](#)

ATELIER D'ÉCRITURE

Dans l'atelier d'écriture, je propose des jeux, des challenges, des déclencheurs et aussi des clés pour inventer et construire des histoires.

Nul besoin de compétence spéciale, de maîtrise technique, de savoirs.

Dans l'atelier, chacun s'exprime à sa manière.

Tout au long de l'année, nous explorerons différents genres : invention, poésie, recette, correspondance, texte humoristique, autobiographie ou autofiction.

Nous jouerons avec les mots, nous inspirerons d'œuvres d'art et d'autres auteurs.

Toujours dans le tout simple plaisir d'écrire et dans la bonne humeur.

Je sais qu'il y a en vous des trésors qui attendent de trouver de l'encre et du papier !

BD MANGA

Comment raconter une histoire avec des dessins ? Comment faire vivre des personnages de papier ?

Ce cours de «BD, Manga et Dessins» te permettra d'apprendre le langage du 9ème art ainsi que de perfectionner tes capacités en dessin. En plus de recevoir des conseils et des astuces pour améliorer ton coup de crayon, nous verrons comment créer des personnages, crayonner un storyboard de BD, réaliser un encrage de planche de manga... Le découpage des cases, l'analyse du mouvement et la mise en couleur viendront aussi compléter toutes les techniques que tu sauras parfaire grâce à ce cours de dessin très complet. Avec ces bases-là, ta passion du dessin n'aura plus de secret pour toi et tu pourras développer pleinement tout ton univers graphique et donner vie à tes personnages et à tes histoires les plus géniales !

Bonne humeur et convivialité sont aussi de mise pour exprimer au mieux toute ta créativité !

Prêt ? C'est parti ! À tes crayons !!

Points abordés : création de personnages, proportions, expressions, mouvement, perspectives, décors, cadrages, storyboard...

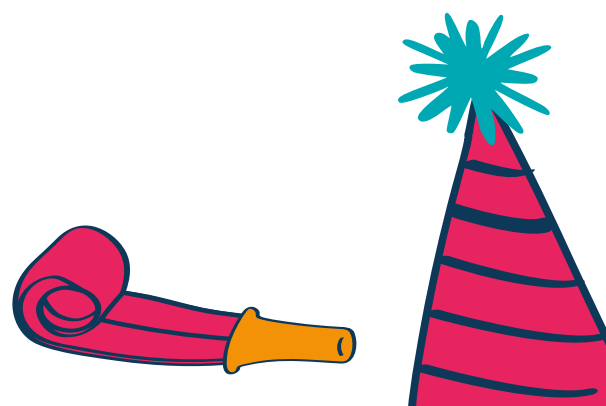
Challenges proposés au cours de l'année : le Inktober en octobre, le Mermay en mai, réalisation de BD collectives au cours de l'année.

CLUB ATELIERS VIDÉOS (SENIORS)

Des retraités, dans une ambiance décontractée, vous font bénéficier de leur expérience. Ils vous aideront dans la pratique, la réalisation et le montage de films presque oubliés.

Tous les 15 jours.

[Retour au menu](#)



CLUB INFORMATIQUE «AU FIL D'UNE HISTOIRE»

Au départ une histoire, des personnages, des objets et des décors simples.

On écrit d'abord une courte histoire racontable dans une vidéo de 5 mn maximum. On découpe cette histoire en séquences bien minutées.

L'occasion de faire

- Des recherches sur Internet (utilisation des navigateurs), de voir les choses à faire ou ne pas faire lors de ses recherches, les cookies, le pistage, les paramètres des navigateurs (Firefox, Chrome, Edge) etc.
- Du traitement de texte avec Libreoffice, gratuit (voir ou revoir l'outil)
- Un peu de traitement d'image, netteté, couleur, taille avec Paintnet, gratuit aussi.
- L'occasion aussi au fil du temps de revoir quelques bases informatiques ou simplement de combler des trous de mémoire (informatiques).

Les personnages, les objets et les décors à préparer, décrits dans le texte précédent, sont alors distribués pour leur préparation à chacune et à chacun. Une préparation à faire chez soi pas à la MJC.

Par rapport à un atelier habituel cela demande plus d'implication personnelle pour « bricoler » chez soi les objets, personnages ou décor, mais rien de bien compliqué, du papier, du carton, un peu de peinture des petits objets divers.

On réalise alors ensemble une petite vidéo de 5mn maximum avec les téléphones du groupe racontant notre histoire avec nos personnages, objets et décor préparés précédemment.

Une fois notre vidéo réalisée un peu de montage vidéo informatique avec Kdenlive outil gratuit également. Une vidéo mélange des vidéos faites avec les téléphones et ou d'images récupérées sur Internet ou ailleurs, des sons et de la musique choisie collectivement.

L'idée de cette proposition d'atelier informatique part d'une émission de télévision sur ARTE, qu'il est important de visualiser pour comprendre l'idée proposée.

<https://www.arte.tv/fr/videos/RC-014611/tout-est-vrai-ou-presque/>

Evidemment pas question de rivaliser avec cette émission, non tout simplement c'est d'abord pour partager de bons moments ensemble, faire un peu d'informatique et un peu de création.

L'histoire proposée, pourquoi pas celle de la MJC écrite sur les escaliers dans le hall, mais si le groupe souhaite raconter autre chose évidemment c'est oui.

Désolé pour les « Pommes », c'est toujours uniquement sur base Windows.

Périodicité tous les 15 jours le mardi de 13H30 à 15H45

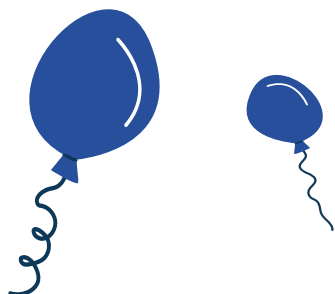
Pour plus d'information vous pouvez me contacter Animateur69informatique@gmail.com

Retour au menu

DESSIN PORTRAIT

Apprendre à utiliser la gamme des crayons de papier HB - Découverte de la technique de quadrillage et de l'estompe

Portraits en noir et blanc



Matériel en parti fourni : Papiers, fusains ,mines, crayons de couleurs encre ,pastels , feutres..

Lundi de 18h à 19h15 - Enfants à partir de 8 ans

Laisse parler le crayon et ton imagination. Regarde aussi : les formes, les proportions, les ombres et les lumières...

Thèmes proposés : dessins d'objets, d' animaux , paysages , mais aussi histoires inventées et illustrées par le groupe et bien d'autres choses encore ...

Jeudi de 16h30 à 18h / 19h15 à 21h00 - Adultes

Etude du clair obscur : des nuances et des contrastes .

Apprendre à composer et proportionner .

Le geste : tracer, griffonner , estomper ...

Natures mortes , dessins d'après photos , perspective .

Thèmes créatifs .

1seance de modèle vivant dans l'année(études du nu)

Jeudi de 18h à 19h15 - Enfants à partir de 11ans et adultes

Même contenu que pour les adultes sauf pour le modèle vivant :

Les adultes auront la possibilité de venir à une autre séance pour l'étude du nu .

IMAGIN'ART

SCIENCES et ARTS

Viens découvrir des expériences scientifiques rigolotes!

Cela stimulera ton imaginaire pour des réalisations de toutes sortes : montgolfière, bâton de pluie ...volcan en papier mâché, papier plié, histoire en photos, en ombres chinoises ...etc...

[Retour au menu](#)

JE CRÉE MES LIVRES

Deviens L'auteur de tes livres !

Livre accordéon, livre à fenêtre, livre objet, livre jouet, livre drôle, livre à énigmes, livre illustré, et bien sur : livre numérique sur Calaméo. Tous tes rêves de livres sont possible ! Viens les inventer et les fabriquer.

LES 10 DOIGTS CRÉATIFS - Atelier de Création Manuelle à destination des 7-11ans

Durant l'année, les enfants pourront faire appel à leur imaginaire et à leur dextérité pour réaliser toutes sortes de créations, d'objets et de jouets en groupe ou individuellement. Ils manipuleront le papier, le carton, le bois, le fil de fer, et une foule de matériaux issus de la récupération. Ils apprendrons a utiliser divers outils comme les ciseaux, le cutter, le pistolet à colle, le pinceau, la pince, la scie, etc... Les séances et les réalisations produites s'articuleront entre les idées des enfants et de l'animateur, et les besoins décoratifs des événements que la MJC organise.

LES EXPLOR'ARTISTES

Si vos enfants sont des petits artistes souhaitant explorer le monde varié de l'art plastique, alors cet atelier est parfait pour eux ! À travers deux créneaux le samedi matin, un destiné aux plus petits (de 3 à 5 ans) et un autre destiné aux plus grands (de 6 à 10 ans) vos enfants viendront explorer un large panel de techniques artistiques, comme par exemple la peinture, le dessin au crayon ou au feutre, le découpage/collage, le Land art et bien plus encore.

Le tout va s'appuyer sur différentes thématiques comme par exemple la mer, les saisons, la nature selon le moment de l'année, le tout de manière ludique, rien de mieux pour les curieux !

LES LUNDIS DE L'ORDI

Débutants

Lundi 10h-12h - Salle informatique Monplaisir

2 Cycles de 15 séances

Ateliers gratuits sur inscription pour une ou plusieurs séances

Premiers pas

20/09 - 31/01 - Découvrir l'environnement numérique /ordinateurs, tablettes, smartphones : les bases

27/09 - 07/02 - Internet / utiliser navigateurs et moteurs de recherche / protéger ses données personnelles

04/10 - 28/02 - Créer et gérer sa messagerie /sécurité, mots de passe, pièces jointes

11/10 - 07/03 - Utiliser un traitement de texte /organiser ses dossiers, utiliser une clé USB

18/10 - 14/03 - Questions diverses et approfondissement concernant les sujets ci-dessus

Formalités administratives

08/11 - 21/03 - Savoir créer un espace personnel et remplir un formulaire en ligne

15/11 - 28/03 - Impôts et Pôle emploi

22/11 - 04/04 - Sécurité Sociale, santé, Améli, Doctolib

29/11 - 11/04 - CAF, Assurance Retraite, CARSAT

06/12 - 02/05 - Questions diverses et approfondissement concernant les formalités en ligne

Améliorer son quotidien

13/12 - 09/05 - Bien être : rester en forme et gagner en autonomie avec la CARSAT

03/01 - 16/05 - Communiquer grâce aux réseaux sociaux et autres outils libres

10/01 - 23/05 - Apprendre avec internet : tutoriels, MOOC, e-formation

17/01 - 30/05 - Trier, retoucher, sauvegarder ses photos

24/01 - 13/06 - Questions diverses et approfondissement, débiter un projet personnel

Accompagnement individuel

Sur demande et sur RV pour effectuer vos formalités administratives

Au 04 72 78 05 70

MAGIE

Initiation aux techniques simples des bases de la magie.

Exécution et différentes manières de présenter un tour.

Certains tours pourront être réalisés avec des objets et accessoires du quotidien.

Au niveau du groupe nous essayons aussi de progresser dans un esprit d'équipe de partage et de convivialité.

Age de 8 ans à 12 ans

OBJECTIF PHOTO 18-20H

12/09 – 26/09 – 10/10 – 07/11 – 21/11 – 05/12 – 09/01 – 23/01 – 20/02 - 06/03 – 20/03 – 03/04 – 24/04 – 15/05 – 05/06

Les ateliers photo que j'anime s'adressent à tous publics quels que soient leur niveau où ce qu'ils utilisent pour photographier.

Dans l'atelier du lundi après midi «Street photo», nous effectuons essentiellement des sorties en prise de vue dans différents quartiers de Lyon.

Dans l'atelier du soir «Objectif photo» je propose des thématiques de prise de vues que les participants effectuent entre deux séances et que nous commentons ensuite collectivement.

Pour ces deux ateliers je commence toujours par une séance d'exposition des techniques de base de la photographie (lumière, cadrage, exposition, profondeur de champ etc...) que chacun mettra en pratique selon ses aptitudes, matériel et envie. Tout au long de l'année je m'attache ensuite à développer votre regard et votre sens critique pour vous aider à progresser, mais aussi pour ouvrir de nouvelles perspectives dans votre pratique de la photographie.



STREET PHOTO 14-16H

12/09 – 26/09 – 10/10 – 07/11 – 21/11 – 05/12 – 09/01 – 23/01 – 20/02 - 06/03 – 20/03 – 03/04 – 24/04 – 15/05 – 05/06

Les ateliers photo que j'anime s'adressent à tous publics quels que soient leur niveau où ce qu'ils utilisent pour photographier.

Dans l'atelier du lundi après midi «Street photo», nous effectuons essentiellement des sorties en prise de vue dans différents quartiers de Lyon.

Dans l'atelier du soir «Objectif photo» je propose des thématiques de prise de vues que les participants effectuent entre deux séances et que nous commentons ensuite collectivement.

Pour ces deux ateliers je commence toujours par une séance d'exposition des techniques de base de la photographie (lumière, cadrage, exposition, profondeur de champ etc...) que chacun mettra en pratique selon ses aptitudes, matériel et envie. Tout au long de l'année je m'attache ensuite à développer votre regard et votre sens critique pour vous aider à progresser, mais aussi pour ouvrir de nouvelles perspectives dans votre pratique de la photographie.

ORIGAMI ZEN

Une petite parenthèse zen et artistique dans le quotidien pour les adultes, accompagné d'un bon thé, de musique zen, d'échanges et le tout en réalisant des origamis tous ensemble. L'origami est un art japonais extrêmement relaxant et minutieux. Avec un papier spécialement dédié à l'origami entre les mains, ce moment nous permettrait de découvrir ensemble les pliages de base et de se perfectionner tout au long de l'année mais aussi de tous échanger nos connaissances. Nous réaliserons à partir de nos origamis des mobiles, des guirlandes où des cartes en origami pour nos proches où pour décorer nos intérieurs.

Peinture

PEINTURE ENFANTS

LUNDI

17H - 18H: peinture enfant à partir de 7 ans

venez vous distraire avec les pinceaux et autres outils , la couleur et les formes

Apprentissage mais aussi créativité : peinture, pastels, collages

Lundi 19H15 / 21H15 : peinture adultes perfectionnants

Alterner créativité et technique.

Découvrir, tester, essayer

acrylique , pastels, collages. Gestuelle , matière et fluidité...

réalisations sur toiles mais aussi sur d'autres supports



LUNDI

15H - 17H : peinture adultes perfectionnants acrylique , techniques mixtes thèmes et modèles proposés, ou sujets libres réalisations de toiles dans l'année.

Lundi 19H15 - 21H15: peinture adultes débutants le noir et blanc et ensuite la couleur le geste, la matière et la fluidité, la composition acrylique, pastels, techniques mixtes développer son sens créatif tout en découvrant les différentes façons de peindre.

JEUDI

14H - 16H peinture adultes tous niveaux

Acrylique, techniques mixtes thèmes libres ou proposés réalisations sur différents supports réalisation d' une ou plusieurs toiles.

ENCRE, PASTEL, AQUARELLE (adultes et enfants à partir de 10 ans)

17H 45 - 19H15 : Adultes et enfants à partir de 10 ans

Atelier «Encre , pastels ,aquarelle»

ces techniques seront abordées séparément ou superposées et juxtaposées

modèles ,thèmes lproposés ou libres

ILLUSTRER ET RACONTER

Atelier illustrer / raconter

Le pinceau, le crayon et les mots..

L'expression de son propre univers ou d' un autre...

Autours de nous , ou plus loin...

textes écrits ou à écrire accompagnés de vos dessins.

supports carnets ou sur feuilles libres

DESSIN ET RELAXATION

« J'écoute le chant de l'oiseau non pour sa voix,

Mais pour le silence qui suit »

Yonne Noguchi (source de sagesse orientale)

3 Séances le samedi matin de 9h30 à 12h30 : Public à partir de 15ans

Dates :

22 janvier 2022

5 février 2022

5 mars 2022

Respirer, sentir et ressentir, bouger, se décontracter, tracer, exprimer...

Apporter un tapis de gym, une petite couverture ,un coussin assez ferme, une tenue souple et un bol ou une tasse que vous aimez.

Colette Bollé

SCIENTI'GÔNES

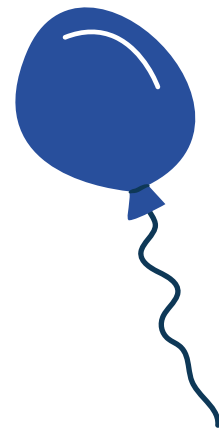
Soyez tous chercheurs !

Activités scientifiques et ludiques.

Pour les 6/8ans, des ateliers autour de l'air, de l'eau, la chimie, la lumière....

Pour les 9/12ans, l'électricité, le magnétisme, l'architecture, la biologie végétale ...etc...

« Comprendre comment ça marche »





STOP-MOTION

Atelier Stop Motion Enfants avec Gaelle Braun

Atelier enfants de 6 à 11 ans

Stop Motion : Technique d'enregistrement utilisée dans le cinéma d'animation, qui consiste à mettre en mouvement une série d'images fixes par le déplacement imperceptible, à chaque prise de vues, des objets ou des personnages présents dans la scène.

Cette année les enfants vont apprendre à travers le « stop Motion » à :

- Créer une histoire, la mettre en image avec le story board, comme pour une petite bande dessinée
- Créer des matières, et découvrir différentes techniques, qui seront utilisées pour les décors de leurs histoires (découper des papiers, dessiner, faire des pochoirs à l'encre etc...)
- Mettre l'ensemble en scène avec quelques notions de cadrage et de manipulation du logiciel.
- À décomposer le mouvement ou l'action lors de la prise de vue, photo par photo.

Comment évolue l'atelier au fil de l'année ?

Tout au long de l'année les enfants vont découvrir le stop motion et tout ce qui permet de réaliser des films d'animation.

Nous commencerons par des animations à plat, avec des papiers découpés et décorés.

Ensuite nous passerons au volume avec des jouets et personnages Playmobil, ce sera l'occasion de fabriquer des décors en volume à partir d'objets de récupération.

Enfin, en plus de tout ce qu'on aura appris sur les techniques d'art plastique, nous aborderons le volume en pâte à modeler pour créer nos personnages, accessoires et certains de nos décors.



TRICOT

PROGRAMME des cours de TRICOT Année scolaire 2021-2022

Mercredi soir de 18h à 20h

DEBUTANT.E.S 22-09 6 et 20-10 17-11 1 et 15-12 12 et 26-01 9-02 9 et 23 -03 6 -04 4 et 18 -05 1 et 15-06

PERFECTIONNANT.E.S 29 -09 13-10 10 et 24 -11 8-12 5 et 19-01 2-02 2,16 et 29-03 13-04 11 et 25-05 8 et 15-06

VIDÉO CRÉATIONS DE FILM

Cette activité se base sur tout un processus créatif autour du monde de l'audiovisuel, dans le but de réaliser un court-métrage à la fin du cycle. Nous verrons ensemble les points fondamentaux de la réalisation de films, en passant évidemment par les notions de cadrage, d'éclairage et enfin nous aborderons les métiers du cinéma (maquilleurs, chef opérateur, chef décorateur, metteur en scène, scénariste, acteurs, musiciens). Au fil des séances, les participants gagneront de nouvelles connaissances et pourront travailler plus en profondeur sur la suite de l'atelier. Nous évoquerons les notions de storyboard, scénario, repérage, répartition des rôles... Puis ils découvriront quels sont les différents genres cinématographiques ainsi que leur méthode de réalisation. Ils apprendront à observer un film d'un point de vue technique et artistique et ainsi par le biais de différents jeux de rôles ils se glisseront dans la peau d'un réalisateur pour appréhender au mieux la dernière étape : le tournage. L'objectif final est que chacun participe en trouvant une place qui lui tienne à cœur, tout en apprenant de nouvelles choses.

C'est un moment voué à l'échange et à l'expression autour d'un but commun qui sera la réalisation d'un court-métrage.



LANGUES ÉTRANGÈRES

ESPAGNOL DÉBUTANTS ET FAUX DÉBUTANTS

Ce cours s'adresse à ceux qui ont des notions d'espagnol scolaire. Apprentissage de la langue espagnole à l'écrit comme à l'oral de façon ludique avec un livre et avec méthode de façon ludique tout en s'appuyant sur différents supports : vidéos, jeux, contes, chansons, poésie.

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRES ET AVANCÉS - De 18h à 19h30

Une vraie immersion dans la langue espagnole pour revivre et entretenir la langue avec un livre et des thématiques basées sur la culture hispanophone, l'actualité, les journaux, des débats...

Des sorties en lien avec les cours sont organisées telles que ; une sortie cinéma pour le festival du film ibérique, participation à l'apéro linguistique au bar de la MJC, temps convivial dans un bar à tapas. Vous allez très vite améliorer votre niveau de langue dans une ambiance conviviale et instructive.

TEA TIME - Avec Andréa

Un moment de convivialité autour d'une tasse de thé à l'anglaise.
Chaque semaine découverte du monde anglo-saxon.

ONE TWO THREE... GO

Sensibilisation aux sons de la langue anglaise à travers comptines, chansons, histoires courtes et autres activités ludiques. Un atelier où découverte rime avec détente.

ANGLAIS DÉBUTANTS

Les ateliers sont adaptés à vos besoins, à votre rythme et à votre niveau, dans une ambiance conviviale, dynamique et bienveillante.

Débutants, faux-débutants, intermédiaires ou confirmés n'ayant plus pratiqué depuis de nombreuses années, vous souhaitez :

- découvrir ou redécouvrir une nouvelle langue et sa culture,
- vous réconcilier avec l'anglais en ayant des bases solides,
- en finir avec des lacunes trop longtemps accumulées,
- augmenter et affiner vos capacités d'écoute,
- vous perfectionner et développer de nouvelles compétences,
- vous libérer de vos blocages à l'oral et acquérir des compétences rédactionnelles,
- enrichir votre vocabulaire et améliorer votre lecture et votre prononciation,
- travailler votre compréhension écrite et orale,
- acquérir des notions de base pour progresser ou voyager,
- ou tout simplement pour le plaisir de la langue...

Alors cet atelier est fait pour vous.

Être linguiste, me permet de comprendre le cheminement intellectuel effectué pour atteindre la langue cible, à partir de la langue source. Et de ce fait, de mieux cerner certaines erreurs commises. Nous appliquerons les bonnes pratiques, qui vous permettront de progresser en langues étrangères et d'éviter de tomber dans les écueils du « calque » et ainsi de « Penser Anglais ». Apprendre une langue étrangère est une perpétuelle stimulation, on ne s'ennuie jamais. C'est exaltant et c'est cela que je souhaite transmettre.

Tout en suivant des thématiques précises et un fil conducteur, l'accès à l'anglais se fera par le biais d'activités ludiques : sorties éventuelles, Histoire, lectures, films, séries, chansons, arts, jeux, dégustations...

Ce qui favorise les échanges, l'ouverture d'esprit, l'aisance verbale et la confiance en soi.

Bien évidemment, ces activités permettront d'aborder : la grammaire, la conjugaison, la phonétique et la phonologie, le vocabulaire, les expressions idiomatiques, la traductologie, la musicalité, les tournures et structures de phrase en anglais...

Mes méthodes pédagogiques sont diversifiées et adaptées à chacun, pour vous permettre d'évoluer individuellement selon vos besoins, tout en étant au sein d'un groupe.

Cela facilite la prise de parole, le développement personnel, ne laissant ainsi personne de côté.

La réussite, la satisfaction, l'épanouissement et le bien-être de mes élèves sont, en tant qu'enseignante et formatrice, au centre de mes préoccupations.

Avec votre implication alliée à mon engagement et à mon expérience, tout sera mis en œuvre pour vous permettre d'exploiter au mieux vos capacités et de mobiliser vos connaissances avec assurance ; pour progresser et franchir différents paliers avec sérénité et l'envie d'aller encore plus loin tout en vous amusant.

- vouer à l'échange et à l'expression autour d'un but commun qui sera la réalisation d'un court-métrage.

Venez découvrir, apprendre ou perfectionner votre anglais seul (ateliers : enfants, préados, ados, adultes niveaux intermédiaires et débutants) ou en binôme (atelier parents-enfants tous les 1ers samedis du mois). Dans une ambiance ludique, chaleureuse et décontractée qui vous permettra de vous libérer de vos blocages à l'oral avec assurance, envie et sérénité.

vouer à l'échange et à l'expression autour d'un but commun qui sera la réalisation d'un court-métrage.

Retour au menu



ANGLAIS - Enfant avec Cécile

Anglais Parents-enfants

Tout en vous amusant, partagez de bons moments avec un membre de votre famille (ou de votre entourage proche) et l'ensemble du groupe.

Développez une passion commune et consolidez vos liens :)

Anglais Adultes Intermédiaires / intermédiaires plus :

Prérequis obligatoires :

Bases élémentaires acquises, grammaire correcte, langage clair et cohérent.

Anglais Adultes Débutants :

Vous êtes débutants ou avez des notions lointaines et/ou manquez de pratique.

Ravivons vos connaissances en reprenons ensemble, les bases élémentaires pour des fondations solides qui vous permettront de progresser étapes par étapes.

DANSES - THÉÂTRE - CIRQUE

ART DU CIRQUE

Équilibre, jonglage, acrobaties, art clownesque théâtralisé.

DANSE AFRICAINE

Découverte de la danse sabar et des danses traditionnelles sénégalaises accompagnés de Sokhna à la danse et de musiciens aux percussions.

DANSE CONTEMPORAINE

Il s'agit d'une danse où l'on se met en quête de fluidité du mouvement. Les cours sont l'occasion de développer des thèmes comme la musicalité, notre rapport à l'espace, la relation à l'autre ou encore les transferts de poids du corps. Tout est abordé de façon ludique, entre enchaînements écrits et quelques moments d'improvisation, avec comme intention de trouver la liberté dans le mouvement.

DANSE COUNTRY LINE DANSE

Dans le cours country et line dance les danseurs apprendront des chorégraphies sur un répertoire musical divers et varié (country américaine bien sûr mais aussi irlandais, jazz, latino et chansons du moment). L'apprentissage est progressif, c'est le travail des pas et la répétition des danses cours après cours qui aideront l'élève à progresser.

C'est une activité qui fait travailler le rythme, la latéralisation, la mémoire et l'équilibre, le tout sans compétitivité ni prise de tête (surtout un vendredi soir !), le but est de passer un moment agréable et d'avoir du plaisir à danser.

DANSE EXPRESSION ENFANT

Mettre en confiance l'enfant pour qu'il trouve sa place au sein du groupe est ma priorité. Lorsque j'anime un cours, je suis responsable et à l'écoute de chaque enfant : des plus extravertis aux plus timides, je suis attentive à ce que chacun se sente intégré et puisse s'amuser. Je travaille de façon ludique : les exercices sont présentés comme des jeux même (et surtout) s'ils font appel à de la réflexion ou de la mémoire.

A travers ces jeux nous aborderons donc les fondamentaux de la danse : les possibles de son corps, ses qualités, l'espace, le temps, être ensemble, apprendre à improviser ou mémoriser, etc. En m'appuyant sur l'imaginaire des enfants, nous exprimerons différentes émotions pour enrichir la danse.

Nous créerons un spectacle de fin d'année dans lequel les enfants pourront eux-mêmes inventer et proposer des idées à partir d'outils dansés que nous aurons explorés ensemble.

Prendre confiance en soi, être à l'écoute de soi et du groupe, imaginer et s'exprimer sont les maîtres mots de mon travail. *

DANSE HIP-HOP

Apprentissage de la danse hip-hop à travers la musique, apprendre à connaître et maîtriser son corps via la danse.

THÉÂTRE

- Éveil au jeu théâtral à partir de textes et improvisations : 7-10 ans
- Apprentissage des diverses notions nécessaires à la pratique théâtrale : 11-13 ans/14-16 ans.
- Petites formes artistiques : respirer, se décontracter, improviser pour apprendre à jouer à tous niveaux : + de 16 ans Adulte
- Séances d'interprétation sur des extraits d'œuvre. (Pour la 1ère séance, prévoir un poème ou un monologue) :+ de 16 ans, Adulte

THÉÂTRE D'IMPRO

Venez passer un bon moment en atelier d'impro ! Vous allez expérimenter différents exercices de théâtre et plusieurs formes d'improvisation. Que vous soyez totalement débutants ou non, que vous veniez pour gagner en confiance, répartie ou simplement pour vous amuser, vous êtes les bienvenus !



PREMIER PAS PREMIERE NOTE

JARDIN MUSICAL MJC Monplaisir

La MJC propose des cours d'éveil pour les plus petits qui souhaitent s'initier à la musique. On sait que chez les jeunes enfants, une première approche de l'activité musicale (techniquement appelée « pré-solfègique » car ne nécessitant aucun recours à l'écrit) aide au développement de la concentration et de la mémoire. Une telle initiation stimule la créativité en aidant l'enfant à prendre conscience de lui-même tout en l'amenant par la nature même de l'activité à s'intégrer dans un groupe. Cette première approche bien qu'essentiellement ludique permet aussi la découverte par la pratique et par l'écoute du patrimoine riche et varié que constituent les musiques du monde.

Il s'agit concrètement pour l'enfant :

1) Par la découverte et l'exploration de sa voix, de :

- Situer et stabiliser son registre naturel
- Travailler sur sa respiration
- Prendre conscience de son corps, de l'espace et de son environnement

2) à travers l'utilisation de petits instruments simples (percussions, carillons, flûtes à coulisse, etc), de :

- Découvrir la pulsation et le rythme
- Pratiquer l'écoute de soi et de l'autre
- Prendre conscience de sa place au sein d'un groupe en participant à un projet commun comme la mise en place d'une petite pièce (ou plusieurs pièces) pour ensemble qui pourrait être présentée en fin d'année.

Intervenante : Claudia Lambert Escobedo est une violoniste franco-mexicaine. Elle est professeur de violon et d'éveil dans plusieurs écoles à Lyon. Elle a étudié le violon moderne au Mexique , avant d'enseigner le violon à l'Université de Veracruz, tout en jouant dans divers orchestres symphoniques et ensembles instrumentaux. Ainsi qu'une Formation Diplômante en didactique musicale : C. Orff, E. J Dalcroze, Z. Kodaly, E. Willems (Xalapa, Mexique). Elle vient à Lyon, en 1999 avec une bourse du Mexique, et étudie le violon baroque à l'ENM de Villeurbanne , Un Master en musicologie à l'Université Lyon II, et le Certificat en formation et éducation musicale E. Willems (Lyon, France). Elle a une expérience d'une vingtaine d'années dans l'enseignement auprès des enfants et d'adultes.

Retour au menu



SPORT - DÉTENTE - BIEN-ÊTRE

ACROYOGA

Et pour ce qui est de présenter l'acroyoga, je dirais que c'est un mélange de communication, de confiance en soi et de confiance en l'autre. A ces trois domaines principaux s'ajoutent le respect, le consentement, la patience, le travail de la frustration, le jeu, la bienveillance... Et malgré l'aspect parfois «déjà acquis» de ces valeurs, je trouve que l'acroyoga est un espace où l'on ré-apprend à les appliquer.

C'est un sport où l'on est toujours en contact (physique ou verbal) avec une ou plusieurs personnes.

Pour ma part, ces interactions me permettent de faire des parallèles avec les relations dans ma vie quotidienne à chaque session d'acroyoga. Je pense que c'est une discipline où l'on apprend énormément sur soi, sur sa façon d'être, sur sa manière de communiquer et/ou de réagir avec l'autre.

C'est une pratique à la croisée du yoga, de l'acrobatie et du massage thaï.

L'Aikishintaiso

L'aikishintaiso est l'art martial interne de l'aikido. Cette discipline énergétique japonaise permet de se reconnecter à son corps, retrouver de l'énergie et aller vers un bien-être intérieur. À travers des postures, marches et méditations, le pratiquant peut progressivement trouver un meilleur équilibre postural moins coûteux en énergie et relâcher les tensions inutiles. Le corps est assoupli, tonifié, sensibilisé. Ce cours reliant engagement corporel et spiritualité peut répondre à l'envie de chacun d'accéder à lui-même et retrouver une plus grande liberté intérieure. Pour plus de renseignements : <https://aikishintaiso.fr/>

GYM CHINOISE

Ce cours s'agrémentera de travail de respiration, d'un réveil articulaire par différents mouvements mais aussi par des auto-massages, d'une autre approche des renforcements musculaires. Il n'y aura pas de travail cardio vasculaire mais des exercices de coordination, de mémoire, de placements dans l'espace et enfin des exercices d'étirements musculaires et énergétiques. Le cours se terminera par de la relaxation

BADMINTON LOISIR - Avec Zoheir

Venez partager une matinée de détente et de plaisir autour de cette activité de loisirs. De quelques minutes à trois heures de jeu libre, vous pourrez occuper un terrain en simple ou en double selon vos capacités et votre envie. N'oubliez pas votre raquette, votre tenue et le sourire qui va avec pour passer un moment de pur plaisir. Cette activité de loisirs est ouverte à tous.

BASKET

Équipe loisir mixte inscrite dans un championnat masculin et un championnat mixte. Recommandation : avoir pratiqué du basket en club.

BASKET ENFANTS/ ADOs

L'idée est de faire découvrir le Basket-Ball à des jeunes qui n'ont jamais (ou peu) pratiqué ce sport, ou à des joueurs débutants souhaitant travailler les fondamentaux. Explications des règles, travail des fondamentaux et quelques exercices de "stratégie", l'idée est que les jeunes puissent pratiquer en s'amusant et en apprenant un maximum sur ce beau sport !

BOXE

Apprendre les fondamentaux de la boxe : direct, uppercut, crochet, esquive latérale et rotative.

CAPOEIRA

« La capoeira est un savant mélange d'art martial et de danse, apparue au Brésil au temps de l'esclavage. Dans la roda « ronde », les capoeiristes « jouent » ensemble et sont guidés au son des berimbaus et soutenus par les chants appelés « coro ». Le capoeiriste est à la fois athlète, danseur et musicien. Lutte acrobatique et festive, la capoeira transmet les valeurs essentielles de partage, de respect des autres et de diversité sous toutes ses formes.

Comme dans tout art martial, le niveau des capoeiristes est reconnu par une corde. Celle-ci s'acquiert durant le « batizado » (ou baptême).

Le baptême est donc l'occasion pour tous les élèves de passer leur première corde, ou de passer l'examen pour gagner une corde supérieure. Mais c'est avant tout une grande rencontre entre les maîtres, contre-maîtres, professeurs et élèves venant de différents groupes, partageant à cette occasion leurs expériences et techniques d'enseignement propres. »

Cet événement se déroule sur un week-end et n'est pas compris dans le prix des cours dispensés à la MJC. De plus, pour participer au batizado, les élèves doivent être vêtus d'un pantalon de capoeira blanc de l'association.

BODY ART/ PILATES - Avec Valérie

Entraînement développé en suisse par Robert Steinbacher, qui prend en considération l'être humain, son corps, son mental et son âme comme une entité.

Respectant les énergies du corps, inspiré de la médecine chinoise, c'est une recherche constante d'équilibre. Durant la pratique, toutes les parties du corps sont ciblées et travaillent en synergie. De nombreux bénéfices en découlent, comme diminution du stress, étirements, renforcement musculaire et conscience corporelle. Travail global de respiration, du corps et de l'esprit. Recherche d'équilibre. Reste à l'écoute de son corps tout en cherchant à améliorer technique et conditions physiques.

FUTSAL

Créneau de 1h30 de Futsal, quelques ateliers de perfectionnement sont mis en place mais les séances sont composées de beaucoup de situations d'opposition 4vs4 ou 5vs5. Des séances de renforcement musculaire (adaptées au futsal et au public) sont mises en place si les jeunes ne respectent pas les valeurs du sport (respect, esprit d'équipe, assiduité ...)

GYMNASTIQUE TRADITIONNELLE DOUCE - (jeudi de 10h à 11h) avec Patrice

Séance de gymnastique complète, avec un échauffement cardio vasculaire, suivit par un renforcement musculaire général avec petits matériels puis d'un retour au calme par des étirements.

Les mouvements sont doux, proposés avec variantes et adaptations pour que tout le monde se sente à l'aise.

Gym traditionnelle à intensité moyenne (jeudi de 11h à 12h)

Séance de gymnastique complète, avec un échauffement cardio vasculaire, suivit par un renforcement musculaire général avec petits matériels puis d'un retour au calme par des étirements.

L'intensité de la séance est moyenne, en proposant des adaptations et variantes pour tous les exercices proposés.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - Avec Armelle

Séance d'intensité modérée accessible à tout public, même sénior. Au programme, travail de mobilités articulaires, d'équilibre, exercices cardio et de coordination, renforcement musculaire avec ou sans matériel (petites haltères par exemple) et étirements.

GYMNASTIQUE DYNAMIQUE

Circuits training, cardio training, renforcement complet du corps et motivation au sommet pour un mental d'acier, le tout sur un rythme soutenu. Niveau intermédiaire.

[Retour au menu](#)

GYMNASTIQUE DYNAMIQUE - avec Armelle

Séance de forte intensité. Travail de mobilités articulaires, exercices cardio et de coordination, renforcement musculaire et étirements.

GYMNASTIQUE TRÈS DYNAMIQUE

(lundi) : Quelque soit votre objectif - partager un bon moment, se dépasser, perdre du poids, se muscler - venez transpirer à ce cours qui allie renforcement musculaire avec une touche de fitness et de stretching! Pour les personnes qui ont déjà un minimum de condition physique et sont prêtes à aller un peu plus loin!

[Retour au menu](#)

HATHA YOGA

Voici comment se déroulent les cours de hatha yoga:

- Une relaxation de début, le temps d'arriver sur nos tapis, de laisser de côté le quotidien, et de revenir à notre souffle.
- Des exercices de respiration, appelés pranayama.
- Un éveil en douceur du corps
- Quelques salutations au soleil, Surya Namaskar
- Pratiques de postures, les asanas, auxquelles on ajoutera parfois différents rythmes de respiration et visualisations.
- Une relaxation guidée d'une dizaine de minutes environ, pour terminer de détendre en profondeur votre corps et votre mental.

Au travers de ces exercices, nous assouplissons et renforçons notre corps physique, ce qui nous permet de trouver du confort et du bien-être, mais nous développons aussi beaucoup de qualités psychiques. Nous réduisons stress et anxiété, et nous apprenons avec la pratique, à revenir à l'essentiel, à développer patience, endurance, acceptation, contentement, pour un instant de sérénité au cours de nos vie agitées.

[Retour au menu](#)

YIN YOGA

Le Yin Yoga s'adresse à tous, sans exception. Sportifs ou pas, jeunes ou personnes plus âgées, Yogi expérimentés ou grands débutants. C'est une pratique très douce inspirée du yoga taoïste où les postures sont apaisantes et tenues pendant plusieurs minutes. Elle focalise son attention sur les tissus conjonctifs (les tissus qui soutiennent, lient, ou séparent différents types de tissus et d'organes du corps comme les ligaments, le cartilage, l'os, les articulations). Là aussi, la respiration joue un rôle fondamental : le yin associe des combinaisons de respirations lentes et profondes et favorise l'accès à un état méditatif avancé.

En chinois traditionnel, le "Yin" désigne "l'ombre", "le nuage" ou encore le "versant ombragé". À travers cette signification, il faut comprendre le Yin Yoga comme une discipline s'intéressant de façon délicate à notre Être profond, à la partie immergée de l'iceberg mental et physique que nous sommes.

Cette pratique est un excellent complément aux pratiques sportives intenses et aux yogas dynamiques comme l'ashtanga ou le vinyasa. Elle sollicite en profondeur et en douceur le corps et le mental. Ses bienfaits principaux sont le renforcement des tissus conjonctifs, l'amélioration des capacité d'étirement du corps, la maîtrise de notre énergie intérieure; elle favorise la faculté à "lâcher-prise" et à méditer.

YOGA ASHTANGA

En commençant l'apprentissage par un Yoga type « ashtanga » (postural doux), la pratique évolue vers un « flow vinyasa » (enchaînement de postures fluide). La pratique du yoga gymnique est corrélée à la découverte de la philosophie yoga, présente dans chaque séance. La séance est adaptée à tous les niveaux.

YOGA PARENT-ENFANT

Le Yoga Parent-enfant est accessible aux enfants à partir de 4 ans.

Le yoga en famille c'est ludique, joyeux, relaxant et bienveillant.

Le yoga famille, c'est aussi développer la complicité, le savoir vivre ensemble. La compétition n'a pas sa place, au contraire, on apprend à se respecter et respecter l'autre en abandonnant le jugement tout en s'amusant. Du positif pour tout, du savoir vivre ensemble.

MES OUTILS : le livre, la musique, le jeu...

LA PRATIQUE : pour tous, le yoga reste une découverte de soi. Des postures simples et adaptées parfois à deux ou à plusieurs. La respiration est abordée et nous apprend à dénouer des tensions et faire le plein de vitalité...

LES BIENFAITS : créer du lien, de la complicité, apprend à observer, développe la confiance, l'équilibre, permet de canaliser l'énergie et les émotions.

Et puis bien sûr le yoga famille, c'est aussi des anecdotes et des souvenirs que petits et grands aiment se raconter.

« Les enfants ont plus besoin de modèles que de critiques » Joseph Joubert

Dates yoga famille :

17 septembre, 15 octobre, 19 novembre, 10 décembre, 21 janvier, 25 février, 18 mars, 1^{er} avril, 13 mai, 22-24 juin

YOGA POST-NATAL MAMAN-BÉBÉ

A partir de septembre , je vous propose des formules yoga Post-Natal. J'aime bien aussi l'appeler «Yoga, Maman-Bébé». En mettant des majuscules et un trait d'union l'attention et le lien avec votre enfant vont être au centre de cette pratique. C'est un moment privilégié que vous allez partager avec votre bébé dans la douceur, la communication et le respect du corps. Je vous invite à découvrir une nouvelle écoute, un moment rien que pour vous . Par petit groupe de (indiquer le nombre de participants)mamans maximum, la parole, et les échanges s'installeront dans la bienveillance dans un espace cocooning et convivial. Avant de reprendre une activité sportive ou un yoga plus dynamique, venez et prenez le temps de renforcer tout le corps avec douceur et en pleine conscience.

A partir de 3 mois et après la rééducation du périnée vous êtes toutes les bienvenues

Groupes : Bébé 3 à 6 mois

Yoga mère-enfant 3-6 mois

Jeudi 15 septembre, Jeudi 29 septembre, Jeudi 13 octobre, Jeudi 10 novembre, Jeudi 24 novembre

Yoga mère-enfant 7-9 mois

Judi 22 septembre, Jeudi 6 octobre, Jeudi 20 octobre, Jeudi 17 novembre, Jeudi 1 décembre

VINYASA YOGA

Nous commencerons les cours avec un temps de respiration, qui nous permettra d'entrer dans un espace où seul le moment présent compte.

Ensuite nous prendrons le temps d'échauffer notre corps en douceur, avant de continuer sur des enchaînements de postures.

Nous terminerons par quelques postures plus calmes puis une courte relaxation pour laisser au corps le temps de d'intégrer les bienfaits de notre pratique.

Au travers des enchaînements de postures, nous travaillerons souplesse, force et endurance, équilibre et concentration, qui sont également des qualités psychique, que le travail du corps nous permettra de développer au niveau mental.

JUDO

Le judo est un sport de combat de compétition

de préhension qui a pour but de faire tomber son adversaire sur le dos avec Vitesse, Force et Contrôle grâce à diverses techniques de projection ou encore de l'immobiliser sur le dos ou de le forcer à l'abandon grâce à des techniques de combat au sol. Toutes les techniques utilisées en compétition qui permettent d'être victorieux d'un combat ou à l'entraînement doivent toujours se faire dans le respect de l'intégrité physique des deux pratiquants.

Le judo est aussi un Art-Martial où l'on apprend et perfectionne des techniques tout au long de sa vie. Des techniques fortement empruntées du jujitsu traditionnel du Japon ce qui constitue une grande richesse. L'acquisition et le perfectionnement de ces techniques peut devenir un moyen d'expression de son judo par des épreuves d'expressions techniques ou encore des katas ce qui permettra de passer des grades.

Le judo est une école de vie

- On apprend le dépassement de soi
- On apprend à vivre ensemble
- On intègre des valeurs morales
- On apprend en sachant utiliser la force de son adversaire, en jouant avec les réactions que l'on produit chez lui, que ce n'est pas toujours le plus lourd qui gagne.
- On s'éveille corporellement dès le plus jeune âge
- On prend des responsabilités en participant à l'arbitrage ou en participant à la vie du club.

[Retour au menu](#)

KUNG FU WUSHU

Le kung fu wushu est un art martial chinois, appelé aussi boxe chinoise, né de l'imitation des animaux. C'est une pratique que l'on peut faire à mains nues ou avec des armes diverses : bâton, sabre, éventail, épée...

Comme tout art martial, c'est aussi un art de vivre, une philosophie de vie, une méthode d'épanouissement personnelle et de développement du potentiel physique et mental.

Cet art martial a pour but de favoriser le développement physique et psychologique de l'enfant. Il développe et entretient la souplesse du pratiquant. Il permet à ces derniers de renforcer d'importantes valeurs comme la confiance, l'autodiscipline, l'estime de soi et bien plus encore. Ils sont également une vraie école de sociabilité où chacun trouve sa place dans le groupe et peut s'exprimer, à travers les exercices, tout en respectant les autres.

LE JEUX SONT... PRÊTS !

Vous êtes retraité.e et vous aimez jouer ? Sachez que des jeux de cartes, scrabble, triominos et bien d'autres vous attendent. Venez nous rejoindre !

[Retour au menu](#)

LES PETITS CITADINS AU JARDIN - Avec Conscience et Impact Ecologique

Avec Les petits citoyens au jardin, faites découvrir à vos jeunes enfants les joies de la nature en ville !

Ils partiront à la découverte de la faune et de la flore, mais aussi des règles de base du jardinage avec un aspect pratique lors de certaines sessions autour du potager de la MJC.

Le compostage est également un aspect central pour tout cultivateur en herbe, et l'ensemble du programme leur permettra de comprendre la saisonnalité et les cycles naturels.

Pour des bambins avec la main verte, rendez-vous au club dès la rentrée !

[Retour au menu](#)

MARCHE + QI GONG OU MARCHE + STRETCHING

Ne vous attendez pas à faire que des kilomètres et des dénivelés importants, le but de cette activité n'est pas cela.

Nous vous proposons de vous faire découvrir le plaisir de la marche, combinée à la découverte d'une autre activité.

Au début, pendant ou après la marche, découvrez les bienfaits des étirements ou celui des exercices de respiration du qi gong.

Afin que chacun puisse y participer, nous vous proposons deux niveaux. Bien le vérifier pour que cela soit à votre portée.

Vendredi (après-midi) départ 13h, horaire du retour à déterminer.

- 15 octobre 2021- Marche + Qi Gong – Niveau Facile – environ : 6km – moins de 100 M de dénivelé
- 4 Février 2022 – Marche + Stretching – Niveau Moyen – environ 12km – dénivelé entre 180 et 230 M
- 15 Avril 2022 – Marche + Stretching – Niveau facile – environ 6km – moins de 100 M de dénivelé
- 10 Juin 2022 – Marche + Qi Gong – Niveau moyen – environ 12km - dénivelé entre 180 et 230 M

Samedi (demi-journée ou journée) départ 9h horaire du retour à déterminer.

- 9 Octobre 2021 – Marche + Qi Gong – Facile – environ 8-10 km - dénivelé entre 180 et 230 M

Dimanche 5 décembre 2021 – Marche + Stretching – Moyen – plus de 12 km – dénivelé entre 200 et 500 m

- 12 Février 2022 – Marche + Stretching – Facile – environ 8-10 km - dénivelé entre 180 et 230 M

- 9 Avril 2022 – Marche + Qi Gong – Moyen – plus de 12 km - dénivelé entre 200 et 500 m

Retour au menu

MARCHE NORDIQUE

La Marche Nordique est une activité athlétique ouverte et accessible à tous. Engageante des points de vue cardio-respiratoire, cardio-vasculaire et cardio-musculaire. Elle est par excellence l'allié du sport santé.

Elle se pratique en extérieur et en récurrence . Elle permet un gain de 20 % de votre endurance. 80 % des muscles sont sollicités grâce aux bâtons permettant une amélioration significative de la posture .

Amélioration aussi du système cardiovasculaire -Amélioration de l'élasticité des parois des vaisseaux sanguins..Anti -dépresseur grâce à la lumière naturelle, préservant des effets délétères du stress, diminution des tensions psychiques.

Elle entretient l'appareil locomoteur par le maintien de la masse osseuse, lutte contre l'ostéoporose. Amélioration du système d'équilibration et de la mémoire spatiale .Résolution des douleurs arthrosiques .

Voilà quelques-uns des bénéfices de la pratique régulière de la marche nordique. L'activité marche nordique est une activité individuelle activité adaptée à chacun mais l'effort sera partagé collectivement et en toute convivialité. Pour les plus sportifs elle se conjugue aussi sous une forme d'entraînement athlétique fractionnées et de cardio-training et sera votre partenaire pour les traileurs , bons randonneurs et coureurs. Votre Matériel en Marche Nordique : Vos bâtons Marche Nordique (avec les caoutchoucs ou PAD impératif)

Votre taille X par 0,68 Si le résultat est compris entre 2 tailles (Tailles 105, 110, 115,120,125), choisir la taille en dessous . Bâtons avec un minimum de 50 % de carbone . Une paire de running avec un bon amorti et suffisamment souple pour un déroulé du pied. La cheville est une articulation ! Alice Minchella – Educatrice Sportive Diplômée d'Etat.

MULTISPORTS - Avec Sébastien

La MJC Monplaisir propose le samedi de 9h30 à 11h45 (3 créneaux de 45 minutes) aux enfants de 4 à 6 ans de pratiquer pendant plusieurs familles de sports : collectifs, d'opposition, gymnique, coopératif et athlétique. De quoi découvrir de nombreux sports afin de faire son choix ...

Le choix des sports pratiqués a été fait pour que les enfants puissent travailler leur coordination et leur développement moteur et leur socialisation.

Afin de respecter l'envie des enfants de connaître différents sports sans se spécialiser, cette activité multi-sports ne comprend pas de compétition et les enfants sont encadrés par un éducateur brevet d'état.

Jeux de ballons, parcours de motricité, lutte, jeux traditionnels

[Retour au menu](#)

MULTISPORT HANDBALL, BASKET, TCHOUKBALL - Avec Antoine

L'idée est d'apprendre aux enfants à prendre du plaisir en pratiquant une activité sportive, tout en leur apportant différentes connaissances/compétences/valeurs du monde du sport. L'année est découpée en plusieurs périodes qui correspondent à des sports différents. Pour chaque sport, nous voyons les fondamentaux ainsi que les règles, pour que les enfants puissent développer leurs connaissances, ainsi que leur système psychomoteur (équilibre, proprioception, coordination, esprit d'équipe, respect des autres et des règles, autonomie etc...). Nous restons dans une thématique de sport "loisir", le côté compétition n'est donc pas très présent, à la place beaucoup de jeux et de situations ludiques sont proposées (mon premier objectif est que les enfants passent un bon moment et considèrent le sport comme un loisir et non une contrainte).

PILATES

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.

Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable.

Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

[Retour au menu](#)

PILATES - Avec Armelle

Séance accessible à tous. Travail de renforcement des muscles profonds en cohérence avec la respiration, exercices améliorants l'équilibre, la souplesse et la mobilité articulaire.

La séance se termine toujours par une partie relaxation au sol.

QI-QONG

Gymnastique traditionnelle chinoise qui repose sur un ensemble de mouvements lents ou statiques associés à la respiration et à la concentration pour rééquilibrer le corps.

[Retour au menu](#)

Téléchargez le dossier complet !

MODULE N°1 : L'alimentation

1. A la découverte de la Naturopathie
2. Les bases d'une alimentation équilibrée pour tous n°1 / 2
3. Les bases d'une alimentation équilibrée pour tous n°2 / 2
4. Parlons simple, parlons sucre
5. De la Vie dans votre assiette : comment soutenir votre énergie par l'alimentation ?
6. Les supers-aliments, nos super-alliés ?
7. Quel régime alimentaire, pour qui ?
8. Conserver en bocaux : vinaigre, sucre, huile & lacto-fermentation
9. Gluten, produits laitiers & viande... Comprendre pour mieux consommer

MODULE N°2 : L'Hygiène de vie

10. Bien-être en pratique au quotidien
11. Prévenir les maux de l'hiver
12. Le bien-être de l'intestin
13. Qualité du sommeil & gestion de la fatigue
14. Gestion du stress
15. Respiration
16. Les allergies
17. L'équilibre acido-basique, source de santé
18. Hygiène de vie & alimentation du sportif
19. Introduction aux huiles essentielles n°1 / 2
20. Introduction aux huiles essentielles n° 2 / 2
21. Découvrir la slow cosmétique
22. La technique du layering , secret d'une belle peau

MODULE N°3 : Les techniques naturopathiques

23. De quel tempérament êtes-vous ?
24. Qu'est-ce que notre physique dit de nous ? Introduction à la morphopsychologie
25. Détoxifier l'organisme au fil des saisons
26. Les secrets de votre iris : introduction à l'iridologie
27. Les bases de la Réflexologie plantaire n°1 / 2
28. Les bases de la Réflexologie plantaire n°2 / 2
29. A la découverte des Fleurs de Bach
30. Le pouvoir des plantes : découverte de la gemmothérapie

Judo Adulte

Défense personnelle utilisant différentes techniques des Arts Martiaux. Méthode d'éducation physique et art de combat. Une pratique accessible à tous, qui développe souplesse, Précision, vitesse et confiance en soi.

Certificat médical obligatoire du corps et la visualisation.

[Retour au menu](#)

SELF DEFENSE

SHIATSU

- 5 Février 2022 : Atelier Pieds

- 16 Avril 2022 : Atelier Tête

[Retour au menu](#)

SOPHROLOGIE ET MÉDITATION

A pour but de restaurer et renforcer l'harmonie entre le corps et l'esprit.

A l'aide de mouvements doux et des exercices d'étirements en lien avec la respiration, nous prenons conscience de notre vivance, puis dans un second temps en utilisant des techniques de visualisations positives, nous accédons à un état de relaxation permettant de réactiver nos ressources intérieures.

Que l'on souhaite gérer son stress, trouver le sommeil, apaiser son anxiété, retrouver confiance en soi, ou traverser de façon positive un changement de situation...cette activité nous offre des outils puissants pour décider de prendre soin de soi et devenir acteur de son changement.

[Retour au menu](#)

MÉDITATION

Un temps d'arrêt pour être présent à soi-même et au monde.

L'observation des mouvements de l'esprit sans aversion, ni satisfaction, nous amène à prendre soin de ce que nous trouvons en nous, dans un juste rapport entre tension et relâchement.

La respiration faisant le lien entre le corps et l'esprit, nous devenons entiers en les réunissant

STRETCHING

Le stretching est une gymnastique douce qui vient du mot anglais « to stretch » qui veut dire étirer. Il est alors composé d'une série d'exercice visant à assouplir les différents segments du corps. On ne cherche pas la performance à tout prix, chacun avance à son rythme en écoutant son corps qui nous prévient quand on atteint nos limites.

Le stretching va décongestionner la masse musculaire pour éviter les tensions permanentes sur les articulations. Le muscle va conserver son élasticité car les étirements empêchent de nous raidir.

[Retour au menu](#)



TAI JI QUAN

Lundi 11h à 12h

Révision de la forme libre éventail + révision de la forme 24 Mvts.
Etude de la grande forme 108 Mvts
Anciens + 1 ans de pratique

Lundi 12h à 13h

Apprentissage des marches de bases de tai ji quan + petite forme de Qi gong
Débutants + Tous niveaux

Lundi 18h20 à 19h20

Révisions de la forme en 24 Mouvements – Révision de la première partie de la 108 mvt.
Débutants.

Mardi 18h45 à 19h45

Etude de la forme traditionnelle en 108 mouvements de Yang Chen Fu
Perfectionnement de la forme libre éventail
Anciens + 2 ans de pratique

Mardi 19h30 à 21h

Perfectionnement des poignards et de l'éventail + Révision et étude de la forme 42 Mvts -
Anciens + de 4 ans de pratique

Jeudi : 10h à 11h

Perfectionnement de la forme traditionnelle en 108 mouvements de
Yang Chen Fu + la forme libre éventail + épée + étude la 24 Mvts
Perfectionnant plus de trois ans de pratique.
Tai ji qan + Qi Gong , possibilité de s'inscrire à un deuxième cours
Retour au menu

TRAIL

Courir... Oui, mais pas tout seul. Le trail une activité de groupe toutes les semaines au Parc de Parilly et des sorties.

VOLLEY

Équipes autogérées. Pas de débutants recrutement uniquement équipes masculines jeudi 21 septembre au Gymnase Colbert, 3 rue L. Chapuis - Lyon 8^e



Création de produits corporels :

Avec une trentaine de produits cosmétiques présents dans nos salles de bain, nos étiquettes sont souvent incompréhensibles. Les problématiques liées aux déchets, aux perturbateurs endocriniens et aux substances à éviter dans nos produits du quotidien sont des enjeux mis en avant dans cet atelier. Connaître les marques proposant des produits cosmétiques éthiques est une chose, mais apprendre à fabriquer son propre dentifrice, son propre shampoing ou encore son propre déodorant en est une autre !

Création de produits d'entretien :

Les problématiques liées aux déchets, aux perturbateurs endocriniens et aux substances chimiques à éviter dans nos produits du quotidien sont des enjeux mis en avant dans cet atelier. Les produits d'entretien sont souvent chers et composés de nombreuses substances nocives pour la santé et l'environnement. Nous proposons donc un atelier permettant de modifier nos mauvaises habitudes. Avec quelques ingrédients peu coûteux, faciles à trouver et simples d'utilisation, créez vos propres produits d'entretien comme la lessive, le liquide vaisselle, le nettoyant multi surface etc. Atelier tissage d'éponge lavable, tawashi Que faire de ses vieilles chaussettes ? Plutôt que de les jeter, cet atelier vous propose de les transformer en... éponge ! Le tawashi, qui veut dire en japonais « brosse à laver » ou « lavette », est né de l'idée que, dans n'importe quel domaine, les humains devraient explorer toutes les possibilités pour faire de la récupération et du recyclage. C'est ainsi une bonne solution pour limiter la production des déchets et apprendre ainsi éviter de polluer l'eau avec des éponges synthétiques. Hygiénique, écologique, économique, pratique, cet atelier convivial permet de valoriser l'atelier emballage alimentaire réutilisable Beeswax signifie cire d'abeille en anglais et wrap galette, suivant le principe du zéro déchet, le bee-wrap constitue une bonne alternative au cellophane en plastique : il s'agit d'imperméabiliser du tissu avec de la cire d'abeille ou de la cire végétale pour constituer un emballage réutilisable permettant de recouvrir des plats (refroidit !), sandwiches, fruits ou légumes, gâteaux, etc. Hygiénique, écologique, économique, cet emballage permet de limiter la production de déchets. EN S E I G N E M E N T D E L ' E M B A L L A G E J A P O N A I S , L E F U R O S H I K I En France, on recense plus de 20 000 tonnes de papiers cadeaux consommés, soit 380 000 arbres ou encore 11 000 tonnes équivalent CO2. Pour un usage de seulement quelques minutes, c'est un gâchis de ressource considérable. Cet atelier zéro déchet permet de se former à une technique japonaise ancestrale d'emballage réutilisable et très esthétique !

Les dates :

- 17/09
- 01/10
- 19/11
- 03/12 : atelier furoshiki en vue de la période de Noël
- 07/01
- 04/02
- 04/03
- 01/04 : atelier bombe à graines
- 06/05
- 03/06

ZUMBA

Le mot Zumba en espagnol signifie « bouger vite et s'amuser ». Elle nous transporte avec ses rythmes latins endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, calypso, reggaeton, etc.) et nous propose ainsi un excellent exercice cardiovasculaire. Grâce à sa musique dynamique, entraînante et festive, elle est bénéfique pour le moral.

En plus de favoriser la posture, la Zumba est une discipline par excellence pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi. L'objectif de la Zumba est de bouger et de s'amuser, tout en se dépensant. Il s'agit d'un brûle-calories par excellence où il est possible de brûler plus de 600 calories en une heure. Nul besoin d'être danseuse ou danseur pour pratiquer la Zumba, l'essentiel étant de bouger et de s'amuser, tout en étant active et actif dans la bonne humeur, et ce, au rythme de la musique exotique !



PETITE ENFANCE



BIBLIÉBÉS

Pour les petits de 6 mois à 3 ans accompagnés de leurs parents, grands parents, nounous, 1/2 h d'éveil corporel et 1/2h d'histoires à partager à la bibliothèque, 1 spectacle pour tout petits dans l'année.

[Retour au menu](#)

MON BÉBÉ ET MOI

Pour les petits à partir de 18 mois à 3 ans accompagnés de leurs parents ou grand-parents 3 périodes :

éveil artistique avec Christine

comptines et albums en anglais avec Andréa

Eveil musical avec Franck

[Retour au menu](#)

LES GOUTERS DU MERCREDI

Une fois par mois, fabrication et dégustation d'une recette sur un thème en fonction des saisons, des événements (goûter de Noël, goûter du carnaval.....)

[Retour au menu](#)



LES STAGES

STAGE MULTISPORT

Ce sont des stages sportifs sur une courte durée (3 jours maxi). Les journées peuvent être intenses pour les enfants. Généralement au moins une journée est dédiée au sport collectif (Basket Ball, Football/futsal, Tchoukball, ultimate ...) et une autre journée dédiée au sport nature (course d'orientation, tir à l'arc, escalade ...). Les enfants sont libres de participer ou non aux activités proposées lors du stage, l'idée première étant qu'il passe un bon moment en pratiquant différents sports

FLOORWORK

Comme son nom l'indique, il s'agit de se mouvoir au sol de toutes les façons possibles et imaginables. Le floorwork explore les glissades, roulades et acrobaties de bases au sol, avec l'idée d'une continuité du mouvement qui peut donner l'impression que le danseur vole sur le sol. On expérimente différents moyens de se déplacer, avec des déclinaisons de différents niveaux de complexité pour que chacun y trouve son compte.

LABORATOIRE CHORÉGRAPHIQUE

Lieu d'expérimentations dansées , chacun vient avec son expérience, débutant ou confirmé, pour un temps d'improvisation et de création commune et éphémère. Guidés par les outils de la danse contemporaine, les participants sont invités à explorer leur imaginaire pour se rencontrer. Chaque module peut être suivi séparément, pour une immersion unique à chaque fois.