

# Programme d'activités

Activités régulières

Activités Loisirs Jeunes

Ateliers - Stages

Culture



2020-2021



**RENAULT**



# **AUTO LOSANGE 74**

**4 rue des Vignes de Bachelard  
74140 DOUVAINNE**

**Réparations toutes marques  
Ventes véhicules neufs et occasions  
Dépannage-Carosserie-Lavage**

**04 50 35 47 11**

**[www.auto-losange74.com](http://www.auto-losange74.com)**

# LE MOT DU BUREAU

Nous avons toutes et tous vécu un début d'année inédit, avec deux mois de confinement imposés. Des moments parfois irréels, où nous avons dû nous adapter tant individuellement que collectivement.

La saison d'activités 2019/2020 aura été écourtée de plus d'un tiers, à cause de la pandémie que nous avons subie durant de longues semaines. Obligés de régler l'urgence, avec des informations qui nous arrivaient au fur et à mesure, nous nous sommes efforcés de garder un lien avec vous autant que possible. Malheureusement, les conditions sanitaires et d'utilisation des locaux ne nous ont pas permis de redémarrer les activités régulières. Le bureau, appuyé par le conseil d'administration, a pris ses responsabilités en effectuant une analyse financière indispensable pour le bon fonctionnement de notre association. C'est ainsi que nous avons pu proposer à tous nos adhérents un remboursement partiel des activités non assurées.

Vous avez également eu la possibilité de renoncer à ce remboursement par solidarité avec l'association. C'est l'occasion ici de rappeler les grands principes qui animent notre vie associative, basée sur des valeurs fondamentales : accueil pour tous, solidarité, laïcité, tolérance et respect du pluralisme des idées, ouverture à la diversité, esprit associatif.

La MJC, est un lieu de rencontres, d'échanges, de découvertes, d'expérimentations. Les activités régulières variées qui vous sont proposées permettent de répondre à ces différents besoins. Elles ne reflètent cependant pas uniquement le fonctionnement de notre maison. La MJC doit également être un espace d'engagement et de citoyenneté où des bénévoles et des professionnels témoignent au quotidien de leur volonté de construire une société plus juste, où chacun a sa place, peut s'épanouir et développer son potentiel.

Nous vous invitons, dès ce mois de juin, à relancer une dynamique, en vous permettant de vous réinscrire aux activités qui vous plaisent, en vous donnant la possibilité d'être de nouveau accueillis dans nos locaux et en vous permettant de vous projeter vers l'avenir. Peut-être que nos vies ne seront plus forcément les mêmes qu'avant. Puisseons-nous chacun et ensemble, profiter de cette nouvelle période qui s'ouvre devant nous pour faire de toutes ces valeurs la base de nos préoccupations.

Soyez les bienvenus dans votre Maison des Jeunes et de la Culture, faites-nous des propositions, sollicitez-nous, engagez-vous à nos côtés. La MJC est ouverte à toutes et à tous.

Vivement la reprise de la prochaine saison.

***Le bureau***

# SOMMAIRE

## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS 6-7

### 0-3 ans

BABY GYM	29
BOUT'CHOUX	11
EVEIL CORPOREL	11
EVEIL MUSICAL et poésie	21

### 4-5 ans

ANGLAIS	19
ANGLAIS	28
CIRQUE EVEIL	29
BABY JUDO	15
DANSE EVEIL	8
EVEIL CORPOREL	11
EVEIL GYMNASTIQUE	28
EVEIL KARATÉ	18
EVEIL MUSICAL et poésie	21

### 6-8 ans

ANGLAIS	19
ANGLAIS	28
ARTS PLASTIQUES	22
CAPOEIRA	29
CIRQUE INITIATION	20
CIRQUE INITIATION	29
CIRQUE	27
DANSE CLASSIQUE	8
DANSE EVEIL / INITIATION	8
DESSIN	22
ECHECS	26
GYMNASTIQUE	11
GYMNASTIQUE	28
HAPKIDO	16
HIP-HOP	9
JUDO	15
KARATÉ	18
MODERN JAZZ	9
SELF DÉFENSE SPK	17
THÉÂTRE	20
ZUMBA KIDS	27

**En bleu** : activités se déroulant à Bons en Chablais (p.28, 29)

**En orange** : activités se déroulant à Ballaison (p.27)

Toutes les autres se déroulent à Douvaine.

## 9-10 ans

ANGLAIS	19
ANGLAIS	28
ARTS PLASTIQUES	22
CAPOEIRA	29
CIRQUE	20
CIRQUE	29
CIRQUE	27
DANSE CLASSIQUE	8
DANSE INITIATION	8
DESSIN	22
ECHECS	26
GYMNASTIQUE	11
HAPKIDO	16
HIP-HOP	9
ITALIEN	19
JUDO	16
KARATÉ	18
MODERN JAZZ	9
SELF DÉFENSE SPK	17
THÉÂTRE	20
ZUMBA KIDS	27
ZUMBA KIDS	9

## 11-18 ans

BADMINTON	26
CAPOEIRA	29
CIRQUE	20
CIRQUE	29
DESSIN / BD	22
DESSIN / BD	28
ECHECS	26
GYMNASTIQUE	11
HAPKIDO	16
HAPKIDO	28
HIP-HOP	9
JUDO	15 /16
KARATÉ	18
MODERN JAZZ	9
SELF DÉFENSE SPK	17
TAEKWON-DO ITF	18
THÉÂTRE	20
ZUMBA KIDS	9

## Adultes

ANGLAIS	19
BADMINTON	25
CAFÉ TRICOT	24
CAPOEIRA	29
COUTURE	21
CROSS TRAINING	12
DESSIN / BD PEINTURE	28
DANSES À DEUX	10
DANSE AFRICAINE	10
ECHECS	26
ESPAGNOL	19
FELDENKRAIS	14
GYMNASTIQUES	12 /13/14
HAPKIDO	16
HAPKIDO	28
ITALIEN	19
JUDO	16
KARATÉ	18
MARCHE NORDIQUE	25
PEINTURE (LOISIR)	24
PILATES	12
QI GONG	23
RUSSE	19
SELF DÉFENSE SPK	17
SKI SÉNIOR	25
SOPHROLOGIE	23
TAEKWON-DO ITF	18
TAÏ CHI CHUAN	23
TAÏ JI (QI GONG)	24
THÉÂTRE	20
ZUMBA FITNESS	14

STAGES	30
ALJ : Activités Loisirs Jeunes	36
SPECTACLES	38

CALENDRIER Activités Régulières	39
---------------------------------	----

# ADHÉSION

Pour s'inscrire à une activité régulière de la MJC, il faut obligatoirement régler une adhésion. La carte d'adhérent est valable du **1<sup>er</sup> septembre 2020 au 31 août 2021**.

L'adhésion est individuelle ou familiale et ne pourra **en aucun cas être remboursée**.

La carte d'adhésion permet d'avoir des tarifs réduits sur notre programmation de spectacles jeune public (programme à paraître en septembre). Elle est également valable pour s'inscrire aux activités des MJC de Veigy-Foncenex, des Voirons (St Cergues), d'Allinges et d'Evian.

<b>Enfant</b>	<b>8 €</b>
<b>Adulte ( + de 18 ans)</b>	<b>14 €</b>
<b>Famille (à partir de 3 personnes)</b>	<b>24 €</b>
<b>Association</b>	<b>25 €</b>

## EXTRAIT DU RÉGLEMENT

*L'inscription à une activité est **ferme et définitive** une fois le règlement effectué. Un cours d'essai est possible avant de régler mais dans ce cas on ne peut garantir une place dans le cours si ce dernier est complet entre temps.*

*Le remboursement d'une activité (intégral, au prorata du nombre de cours effectués, sous forme d'avoir ou autre) ne pourra avoir lieu que dans les 3 cas suivants avec un justificatif : **déménagement, mutation ou certificat médical**.*

*Toute autre raison ne peut être considérée comme recevable.*

*Chaque demande doit faire l'objet d'un courrier et des frais de dossier seront retenus.*

# COTISATION

Pour pratiquer une activité, vous devez vous acquitter d'une cotisation. Le règlement des cotisations s'effectue en totalité à l'inscription. Toutefois, un échelonnement de l'encaissement est possible. D'autre part, **si vous résidez à Ballaison, Bons en Chablais, Douvaine ou Loisin (+ d'autres communes, à voir au moment des inscriptions)**, vous avez la possibilité de bénéficier d'une réduction sur les cotisations des activités en fonction de votre Quotient Familial (QF) sur présentation du **justificatif** de la Caisse d'Allocations Familiales.

QF	De 0 à 455	456 à 551	552 à 642	643 à 749	750 à 950	951 à 1200
Réduction	70 %	50 %	40 %	30 %	20 %	10 %

En fonction du soutien financier des communes à la MJC, deux tarifs sont appliqués :

<b>Communes participantes :</b> Ballaison, Bons en Chablais, Chens sur Léman, Douvaine, Excenevex, Fessy, Loisin, Massongy, Yvoire	<b>P</b>
<b>Autres communes</b>	<b>A</b>

Justificatif de domicile obligatoire pour bénéficier des tarifs préférentiels

## IMPORTANT POUR LES PARENTS

**Vous devez impérativement :**

- Accompagner votre enfant jusqu'au lieu de l'activité
- Vous assurer de la présence de l'animateur / animatrice avant de laisser votre enfant
- Demander à votre enfant de vous attendre dans les locaux de son activité (sauf en cas d'autorisation de sortie précisée lors de l'inscription).
- Arriver à l'heure en début et fin de cours (certains professeurs enchainent les cours et ne peuvent attendre)

**Certificat médical** : obligatoire pour les activités judo et karaté.

Il est fortement conseillé de consulter un médecin pour toute autre pratique sportive, notamment de type cardio (enfants et adultes).

## DANSE EVEIL

MJC Salle Polyvalente

**Marie Brothier**

« Approche ludique et créative de la danse »

		P	A
Moyenne section	<b>Lundi</b> 17h00-17h45		
Grande section	<b>Jeudi</b> 17h00-17h45	152 €	172 €
GS-CP	<b>Jeudi</b> 17h45-18h30		

## DANSE INITIATION

MJC Salle Polyvalente

**Marie Brothier**

« Travail sur les fondamentaux : espace - musicalité - écoute - début technique »

		P	A
CP-CE1	<b>Lundi</b> 17h45-18h30	152 €	172 €

## DANSE CLASSIQUE

MJC Salle Polyvalente

**Estel Loosli**

Ce cours vise à acquérir les fondamentaux de la danse classique en respectant l'évolution de chaque élève. La danse classique permet d'améliorer la coordination, la souplesse et la force. Travailler la rigueur et la précision et développer son sens artistique et sa musicalité.

		P	A
CE1-CM2	<b>Mercredi</b> 11h15-12h15	167 €	189 €

## MODERN JAZZ

MJC Salle Polyvalente

**Marie Brothier**

Développement des différentes sensations utilisées en danse sur tous styles de musiques actuelles où le plaisir de danser reste essentiel.

		P	A
CE1-CM1	<b>Lundi</b> 18h30-19h30	167 €	189 €
CM2 - Collégiens	<b>Jeudi</b> 18h30-19h30		

## DANSE HIP-HOP

MJC Salle Polyvalente

**Nabil Soltani « Bilou »**

**\*Ecole du Maisse**

Découverte de l'art du Hip-Hop à travers différentes disciplines (hip-hop, popping, locking, smurf, top-rock, expérimental et break-dance).

Savoir s'exprimer sur une musique et mettre sa technique au service de la création d'une chorégraphie et d'un spectacle sur fond musical.

		P	A
CE2-CM2 Initiation	<b>Mardi</b> 17h00-18h00	167 €	189 €
CE2-CM2 Confirmés	<b>Mardi</b> 18h00-19h00		
Ados	<b>Mardi</b> 19h00-20h30	206 €	232 €
Ados *	<b>Jeudi</b> 19h00-20h30		
Forfait 2 cours ados		372 €	420 €

## ZUMBA KIDS

MJC Salle Polyvalente

**Pauline Dos Santos**

Un bon rythme et c'est parti ! Entraînez vos amis et dansez sans complexe. Zumba@Kids est un programme de danse-fitness entre amis dans lequel on peut se déhancher sans retenue.

		P	A
CM2-Collégiens	<b>Mercredi</b> 18h45-19h45	167 €	189 €

## DANSE AFRICAINE

Ecole du Maisse

### *Momo (Association Yankadiy : "ici c'est bon, c'est la joie")*

Apprentissage de la danse traditionnelle burkinabè au son des djembés, doumdoums et balafons.

**NOUVEAU**

		P	A
Confirmés	<b>Lundi</b> 19h30-21h00	243 €	275 €
Débutants	<b>Mardi</b> 19h30-20h30	186 €	210 €

## DANSES À DEUX

Salle des fêtes de Ballaison (grande salle)

**Gilles Savey**

Professeur diplômé de l'Académie des Maîtres de Danse de France.

**Salsa** : dansez en couple la salsa, la bachata, la kizomba et le merengue.

Adultes **Mercredi** 19h00-20h00

**Rock'n'roll** : dansez en couple le rock'n'roll, ses variantes de figures et de jeux de jambes, le rock étudiant et le rock discothèque ou discofox.

Adultes **Mercredi** 20h00-21h00

**Danses sociales et tango argentin** : le cours de danse en couple par excellence : cha-cha, rumba, samba, foxtrot, valse, java, boléro, paso doble, polka, tango de salon et tango argentin.

Adultes **Mercredi** 21h00-22h00

Venez apprendre à danser et vous perfectionner avec Gilles et Irène.

Trois cours-ateliers à la fois conviviaux et académiques, accessibles à tous, débutants ou bons danseurs. Les groupes de niveau alternent apprentissage et pratique. Chacun évolue à son rythme.

Vous pouvez vous inscrire à un ou plusieurs cours.

**Vous êtes les bienvenus pour faire un cours d'essai.**

	P	A
<b>1 heure</b>	198 €	224 €
<b>1 heure couple</b>	377 €	426 €

*Tarifs dégressifs pour 2 ou 3 heures*

## BOUT'CHOUX

DOJO

**Marie-Laure Orosz - Psychomotricienne**

Activités de jeux et d'éveil en musique avec la participation active d'un proche (maman, papa, nounou....) pour les enfants de 10 mois à 3 ans.

		P	A
10 mois - 3 ans	<b>Vendredi</b> 9h00-9h45	171 €	193 €
10 mois - 3 ans	<b>Vendredi</b> 10h00-10h45		

## EVEIL CORPOREL

DOJO

**Jean-Yves Lemée**

Développement de la motricité, de l'équilibre et de la coordination à travers différents ateliers.

		P	A
Moyenne section	<b>Mercredi</b> 9h00-9h45	167 €	189 €
Grande section	<b>Mercredi</b> 9h45-10h30		

## Initiation GYMNASTIQUE

MJC Salle Polyvalente

**Jean-Yves Lemée**

Développement de la motricité, de l'équilibre et de la coordination à travers différents ateliers.

		P	A
CP	<b>Vendredi</b> 16h45-17h45	161 €	182 €
CE1	<b>Vendredi</b> 17h45-18h45		

## GYMNASTIQUE ENFANTS / ADOS

Gymnase du  
Bas-Chablais

**Jean-Yves Lemée**

Activité adaptée à l'âge et aux capacités de chaque jeune.

Approche des différents agrès.

		P	A
CE2	<b>Jedi</b> 17h30-18h30	167 €	189 €
CM1-CM2	<b>Jedi</b> 18h30-19h30		
Collégiens	<b>Jedi</b> 19h30-20h30		
CM1-CM2 et collégiens*	<b>Vendredi</b> 19h00-20h00	293 €	331 €

Tarif pour 2 cours

\*Cours supplémentaire : il s'adresse aux gymnastes qui pratiquent déjà une heure dans la semaine et qui désirent se perfectionner sur un geste, un saut, un mouvement précis dans le but d'améliorer leurs aptitudes gymniques.

Se déroule à la salle polyvalente de la MJC.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE & STRETCHING

**Marie-Laure Vyon**

**MJC Salle Polyvalente**

A l'aide de petit matériel et de votre poids de corps, venez améliorer votre condition physique générale pour un mieux-être global. Vous vous renforcerez en stimulant le tonus, le cardio et en augmentant votre mobilité articulaire et votre équilibre. Vous gagnerez aussi en souplesse et en détente en soulageant vos tensions. L'énergie circulera grâce à des enchaînements d'exercices et de postures, issus de différentes méthodes et techniques, toujours en accord avec la respiration.

		P	A
Adultes	<b>Lundi</b> 19h30-21h00	219 €	247 €

## CROSS TRAINING

**MJC Salle Polyvalente**

**Jean-Yves Lemée**

Méthode d'entraînement physique permettant d'améliorer l'endurance et l'explosivité à l'aide de matériels simples comme des caisses, des haltères, kettle bells etc....

		P	A
Adultes	<b>Vendredi</b> 20h00-21h00	198 €	224 €

## PILATES

**MJC Salle Polyvalente**

**Gersende Degenève**

Gymnastique douce composée d'exercices posturaux qui ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel. Soulage les douleurs chroniques du dos. Améliore la souplesse, la condition physique et la qualité de vie.

**Suivi individualisé : groupe limité à 8 personnes**

Adultes	<b>Mardi</b> 9h45-10h45
Adultes (au - 2 ans de pratique)	<b>Jedi</b> 11h00-12h00

## GYMNASTIQUE

MJC Salle Polyvalente

Gersende Degenève

**CARDIO BODY SCULPT** <sup>F</sup> : technique fitness dont le but est de renforcer aussi bien l'aspect cardio vasculaire que musculaire. Les cours visent à développer équitablement la tonicité musculaire et les capacités cardiovasculaires (se défouler / s'affiner / se tonifier).

Adultes **Mardi** 8h45-9h45

**GYM DOUCE** <sup>F</sup> (*adaptée aux séniors, hommes et femmes*) : mélange d'étirements et d'exercices de base de renforcement musculaire pour stimuler et purifier l'organisme des toxines.

Adultes **Mardi** 10h45-11h45

**ABDOS FESSIERS** <sup>F</sup> : travail et renforcement spécifique de ces 2 groupes musculaires. "Retrouver un ventre ferme et des fesses galbées".

Adultes **Jeudi** 8h45-9h45

**REMISE EN FORME** <sup>F</sup> : exercices simples et progressifs alliant renforcement musculaire et stretching.

Adultes **Jeudi** 9h45-10h45

**F** *activités disponibles pour les forfaits 2 cours*

	P	A
1 cours	186 €	210 €
2 cours	326 €	368 €
Pilates	250 €	282 €
Pilates + 1 heure	389 €	440 €

GYM ADULTES

## ARTE GYM + STRETCHING

MJC Salle Polyvalente

*Evelyne Jacquier-Tréboux*

Association de renforcement musculaire, de mobilisation et de relaxation. Des exercices variés permettant d'activer les muscles profonds, de détendre, d'assouplir et d'équilibrer toute la musculature. Accessible à tous.

	Adultes	P	A
<b>A</b> : assouplissement			
<b>R</b> : respiration	ARTE + STRETCHING <b>Mercredi</b> 8h45-10h15	240 €	271 €
<b>T</b> : tonification	ARTE seul <b>Mercredi</b> 8h45-9h30		
<b>E</b> : équilibre	Stretching seul <b>Mercredi</b> 9h30-10h15	174 €	197 €

## FELDENKRAIS

MJC Salle Polyvalente

*Estel Loosli*

Méthode douce de mouvements, accessible à tous pour réapprendre à bouger en harmonie avec soi-même.

Gagner en aisance et accéder par ces mouvements à une profonde détente.

Se libérer des mauvaises habitudes et du stress.

Améliorer sa qualité de vie et son capital santé.

		P	A
Adultes	<b>Vendredi</b> 9h00-10h00	198 €	224 €

## ZUMBA FITNESS

MJC Salle Polyvalente

*Pauline Dos Santos*

Les cours de Zumba offrent des rythmes exotiques sur fond de musiques latinos et internationales. Vous retrouverez la forme et ferez le plein d'énergie.

		P	A
Adultes (dès 16 ans)	<b>Mercredi</b> 20h00-21h00	<b>1 heure</b> 186 €	210 €
Adultes (dès 16 ans)	<b>Jedi</b> 19h30-20h30	<b>2 heures</b> 326 €	368 €

## BABY JUDO

DOJO

**Yann Gaumont - Ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan**

Activité de découverte de son corps qui aide au développement de la motricité et du sens social.

		P	A
2015	<b>Mercredi</b> 11h45-12h30	164 €	186 €
	<b>Mercredi</b> 15h15-16h00		
2016	<b>Mercredi</b> 11h00-11h45	167 €	189 €
	<b>Mercredi</b> 16h15-17h00		

## JUDO ENFANT

DOJO

**Yann Gaumont - Ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan**

Le judo est une formidable activité de développement personnel, spirituel et social.

	P	A
1 heure	170 €	192 €
1 heure 30	214 €	242 €
Forfait 2h30	298 €	337 €

Licence obligatoire à partir de 2013 jusqu'à 2010

Licence UDJ 74 à partir de 2009  
**40 €**

2014	<b>Mercredi</b> 14h00-15h00
2013-2014	<b>Mercredi</b> 13h00-14h00
2012-2013	<b>Mardi</b> 17h30-18h30
2012-2013	<b>Mercredi</b> 17h00-18h00
2010-2011	<b>Mercredi</b> 18h00-19h00
2007 à 2010	<b>Mardi</b> 18h30-20h00
2007 à 2010	<b>Mercredi</b> 19h00-20h00

**Certificat médical obligatoire**

**Achat du passeport recommandé : 8 €**

Pass Région accepté pour paiement des licences

## JUDO ADO / ADULTE

DOJO

**Yann Gaumont - Ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan**

Katas, systèmes d'attaque, préparation aux compétitions.

		P	A
2008 à adultes	Mardi 20h00-21h30	230 €	260 €

**Certificat médical obligatoire**

Pass Région accepté pour paiement des licences

## HAPKIDO JIN JUNG KWAN

Gymnase du Bas Chablais Douvaine  
DOJO MJC (cours Douvaine du samedi)  
Gymnase interco Bons en Chablais

Art martial traditionnel coréen d'autodéfense. Un style structuré et authentique n'ayant jamais été modifié depuis sa création dans les années 1950. Apprentissage de techniques de clefs, de frappes et de projections, associé à un travail de chutes, de condition physique et de souplesse. Cette discipline propose un énorme panel de coups de pied à tous les niveaux. Enseignement des valeurs martiales et humaines propres du Hapkido JJK. Art très complet et ludique pour les enfants.

À Douvaine	
Collégiens	<b>Mercredi</b> 18h15-19h15
Adultes (dès 15 ans)	<b>Mercredi</b> 19h30-21h30
CP-CE1 <small>NOUVEAU</small>	<b>Samedi</b> 9h00-10h00
CE2-CM2	<b>Samedi</b> 10h00-11h00
Adultes (dès 15 ans)	<b>Samedi</b> 11h00-12h30

À Bons en Chablais	
Collégiens	<b>Mercredi</b> 18h00-19h00
Adultes (dès 15 ans)	<b>Mercredi</b> 19h00-20h30

Informations : [www.hapkidojkleman.com](http://www.hapkidojkleman.com)  
**3 Cours d'essai possibles**

### Tarifs (adhésion MJC + licence incluses)

Enfants 1 cours / sem.	170 €
Enfants 2 cours / sem.	220 €
Adultes 1 cours / sem.	220 €
Adultes 2 cours / sem.	320 €

**Supplément pour les nouvelles adhésions :**  
- **passport : 10 €**  
- **dobok (tenue obligatoire) : 50 € pour les enfants et 60 € pour les adultes (vendue par le club uniquement)**

**Renseignements et inscriptions lors du premier cours le mercredi 16 septembre 2020**

**Jérémie DERVILLEZ, responsable Douvaine**, Ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan, enseignant à Douvaine, 06.08.49.50.42 / [hapkidojkk.douvaine@zoho.com](mailto:hapkidojkk.douvaine@zoho.com)

**Michael DELORT**, Ceinture noire 2<sup>ème</sup> Dan, enseignant à Bons-en-Chablais, 06.58.44.94.77 / [hapkidojkk.bonsenchablais@gmail.com](mailto:hapkidojkk.bonsenchablais@gmail.com)

## SELF DÉFENSE SPK

DOJO

### Association SPK Douvaine

C'est une méthode tout public, fondée par le capitaine Jacques LEVINET qui repose sur des techniques d'anti-agression.

6-14 ans	<b>Vendredi</b> 18h15-19h15	235 €
+ de 14 ans / adultes	<b>Mercredi</b> 20h15-21h45	302 €
+ de 14 ans / adultes	<b>Vendredi</b> 19h30-21h00	(2 cours)

**Le tarif comprend :**  
**l'adhésion MJC,**  
**la cotisation SPK et**  
**la licence AJL**

**Renseignements :** [clubspkdouvaine@gmail.com](mailto:clubspkdouvaine@gmail.com)

**Paielements au Dojo à partir du mercredi 16 septembre 2020**

*Dans le cadre d'une première inscription, la tenue est obligatoire, elle comprend :*

*1 pantalon, 1 tee-shirt et 1 ceinture (45 €) vendus par le club.*

**Crédit Mutuel**  
DU BAS CHABLAIS  
90, RUE DU CENTRE – 74140 DOUVAIN  
TÉL. : 0 820 205 762\*

012 e 1100m

# KARATÉ + éveil

DOJO

**William Jacquemoux - Ceinture noire 5<sup>ème</sup> Dan, breveté d'Etat**  
En partenariat avec l'association « Shaolin Karaté-Do ».

Renseignements et inscriptions lors d'une permanence au DOJO le **14 septembre 2020**  
**à partir de 18h00. Reprise des cours le jeudi 17 septembre 2020.**

**Lundi : Karaté traditionnel.**  
« Technique, katas, combats »

**Jeudi : Karaté de combat.**  
Techniques de karaté simplifiées pour mise en pratique rapide en self-défense

**NOUVEAU**

Grande section-CP	<b>Lundi</b> 17h30-18h15
7-10 ans (confirmés)	<b>Lundi</b> 18h15-19h00
Collégiens et adultes	<b>Lundi</b> 19h00-20h30

Grande section-CP	<b>Jeudi</b> 17h30-18h15
7-10 ans (tous niveaux)	<b>Jeudi</b> 18h15-19h00
Collégiens et adultes	<b>Jeudi</b> 19h00-20h30

	Débutants	Confirmés
GS-10 ans	150 €	165 €
Collégiens	165 €	180 €
Adultes	180 €	210 €

**Possibilité de 1 ou 2 cours par semaine**  
(sauf 7-10 ans débutants)  
**Frais d'inscription + licence fédérale +  
adhésion MJC : 50€**

**Licence + certificat  
médical obligatoires**

## TAEKWON-DO ITF

Ancien DOJO (au dessus des vestiaires du foot)

**Jonathan Morris** Ceinture noire 5<sup>ème</sup> Dan  
Instructeur International et examinateur  
**Philippe Da Silva** ceinture noir 3<sup>ème</sup> Dan

[www.itfhautesavoie.com](http://www.itfhautesavoie.com)  
Facebook : itf Haute-Savoie

Art martial d'auto-défense qui développe le corps et l'esprit grâce à la pratique et au respect des cinq crédos : courtoisie, intégrité, persévérance, contrôle de soi et esprit indomptable. Pendant nos cours, nous pratiquons principalement les techniques traditionnelles, le combat libre, les tuls (formes), la casse et le self-défense.

**Pas d'inscription à la MJC.**  
**Permanences d'inscription les  
15 et 17 septembre aux heures  
de cours.**

Adultes	<b>Mardi</b> 19h00-21h00	
Adultes (cours libre perfectionnement)	<b>Jeudi</b> 18h30-20h30	198 €

3 cours d'essai gratuits (prévoir jogging ou short + t-shirt blanc)  
Achat de matériel à prévoir (à voir avec le professeur)

## ANGLAIS ENFANT

MJC Salle E1

**Muriel Bainum**

Sous forme de jeux, de chansons et de saynètes de la vie quotidienne.

		P	A
À partir de 5 ans	<b>Lundi</b> 16h45-17h30		
1 an d'expérience	<b>Lundi</b> 17h30-18h15	164 €	186 €
2 ans d'expérience	<b>Lundi</b> 18h15-19h00		

## ITALIEN ENFANT

MJC Salle E1

**Rebecca Mangherini**

		P	A
CM1-CM2	<b>Mercredi</b> 18h00-18h45	164 €	186 €

## ANGLAIS ADULTE

MJC Salle E1

**Muriel Bainum**

*1<sup>er</sup> cours d'essai pour évaluer le niveau le jeudi 17 septembre 2020*

		P	A
Niveau intermédiaire	<b>Judi</b> 19h00-20h00		
Niveau avancé / conversation	<b>Judi</b> 20h00-21h00	250 €	282 €
Niveau « faux » débutants	<b>Judi</b> 21h00-22h00		

## RUSSE ADULTE

MJC Salle E1 / \*RDC1

**Timothy Perrin / Benoît Fallet** (cours débutants)

		P	A
Minimum un an d'expérience	<b>Mardi</b> 19h00-20h30	150 €	169 €
Débutants*	<b>Lundi</b> 19h00-20h00	100 €	113 €

## ESPAGNOL ADULTE

MJC Salle RDC 1

**Maria Fries Areosa**

		P	A
Débutants	<b>Mercredi</b> 19h00-20h00		
Minimum 2 ans d'expérience	<b>Mardi</b> 19h30-20h30	220 €	249 €

## ITALIEN ADULTE

MJC Salle E1

**Rebecca Mangherini**

		P	A
Minimum un an d'expérience	<b>Mercredi</b> 19h00-20h00		
Débutants	<b>Mercredi</b> 20h00-21h00	250 €	282 €

**NOUVEAU**

## CIRQUE

## Gymnase du Bas-Chablais

**Momo (Association TIIM Baandi "apprenons")**

**\*Dojo MJC** (initiation)

Découverte du trapèze, fil de fer, poutre, barres, jonglerie, boule et rouleau... à travers une activité qui exige discipline, efforts, concentration et esprit d'équipe.

Tous niveaux

		P	A
CP-CE1* (initiation)	<b>Mardi</b> 16h45-17h30	167 €	189 €
CE2-CM2	<b>Mardi</b> 17h30-19h30	341 €	385 €
Collégiens			

## THÉÂTRE ENFANTS - ADOS MJC Salle Polyvalente / \*RDC 2

**Marion Chapuis (CP au CM1) / Michael Bedogni (CM1-CM2 et collégiens)**

Expression corporelle, mimes, développement de l'imaginaire pour les plus jeunes. Mais aussi pour les plus grands : travail autour du corps, de la voix et des techniques de l'improvisation théâtrale (écoute, construction, acceptation et confiance en soi).

Une représentation aura lieu en fin d'année.

Début des cours le mercredi  
4 novembre 2020

		P	A
CP-CE1	<b>Mercredi</b> 13h30-14h30	143 €	162 €
CE2-CM1	<b>Mercredi</b> 14h30-15h45	166 €	188 €
*CM1-CM2	<b>Mercredi</b> 10h00-11h30		
*Collégiens	<b>Mardi</b> 17h30-19h00	228 €	257 €
*Collégiens	<b>Vendredi</b> 17h30-19h00		

## THÉÂTRE Adultes débutants **NOUVEAU** Salle RDC 2

**Michael Bedogni**

Découverte du jeu théâtral, l'improvisation et le personnage.

Une approche complète où nous aborderons :

- Le travail sur l'écoute et la concentration
- L'énergie, la présence, la relaxation, le lâcher prise
- Chercher la confiance en soi et la confiance en l'autre
- Placement de la voix
- Découverte des éléments du corps
- La construction du personnage

		P	A
Adultes	<b>Mardi</b> 19h15-21h15	350 €	395 €

## EVEIL MUSICAL et POÉSIE

Salle E2

### Stéphane Liardet

« Par la magie des mots, par la force des rimes, plus léger qu'un oiseau, c'est ton cœur qui s'exprime ! » Telle est la formule rituelle qui préside à chaque tirage au sort dans le grand chapeau. Et c'est toujours Gertrude la guitare et Ernest le ukulélé qui donnent le la.

L'éveil musical pour les tout-petits, c'est avant tout une découverte, une expérimentation des sons, des objets et des instruments. Intimement liées depuis toujours, musique et poésie charment, amusent, surprennent les enfants et favorisent leur épanouissement.

	P	A
Moyenne et grande section <b>Mercredi</b> 15h45-16h30	167 €	189 €

### Atelier d'éveil musical avec papa et ou maman (UN enfant accompagné d'UN adulte)

La musique, c'est vraiment un superbe élément pour m'aider à me développer d'un point de vue global ! C'est d'abord un élément de bonheur, de plaisir pour moi qui peut entendre dès les premiers mois les sons émis depuis le ventre de maman !

Au cours de cette séance, on choisit des œuvres toutes simples. Stéphane nous accompagne à la guitare et au ukulélé.

On marche en rythme, on chante des comptines et on fait les gestes avec les mains et les doigts. On découvre et manipule des instruments : maracas, tambourins, triangles, cloches et carillons, cymbalettes et grelots, claves et xylophones...

Plein d'idées pour m'endormir le soir !!

	P	A
<b>NOUVEAU</b> 6 mois - 3 ans <b>Mercredi</b> 10h45-11h30	171 €	193 €
6 mois - 3 ans <b>Mercredi</b> 16h45-17h30		

## COUTURE

MJC Salle RDC 2

### Francine Leclercq

Apprendre et développer les techniques de couture, profiter de matériel pointu et de documentation, réaliser des projets créatifs et pouvoir dire : "c'est moi qui l'ai fait !". Le cours s'adaptera à votre niveau et à vos envies. Volontairement limité à 6 personnes pour un suivi personnalisé.

Adultes	<b>Lundi</b>	18h00-20h00	75 € par cycle de 5 séances
Adultes	<b>Vendredi</b>	9h00-12h00	107 € par cycle de 5 séances

**Adhésion MJC obligatoire.**

**Cotisation à payer directement à l'animatrice.**

1<sup>er</sup> cycle : semaine du 14 septembre à semaine du 12 octobre

2<sup>ème</sup> cycle : semaine du 16 novembre à semaine du 14 décembre

## ATELIER ARTS PLASTIQUES

MJC Salle RDC 1

*Céline Ohannessian*

- Pour ouvrir l'œil, la main et l'esprit -

Les ateliers d'arts plastiques sont l'occasion d'expérimenter différentes recettes de création pour développer son imaginaire, manipuler des matériaux et découvrir des démarches artistiques. C'est le moment d'expérimenter des techniques d'impression, de peinture ou de volume, pour réaliser des créations individuelles et collectives.

**NOUVEAU**

		P	A
CE1-CE2	<b>Mercredi</b> 9h00-10h30	228 €	257 €
CM1-CM2	<b>Mercredi</b> 10h30-12h00		

## DESSIN ENFANT

MJC RDC 1

*Massimiliano Carrubba*

Apprentissage progressif du respect des proportions et de la mise en couleur. Développement de l'esprit d'observation par le biais de la reproduction de personnages ludiques. Atelier adapté à l'enfant, celui-ci peut choisir ses sujets et/ou les amener de chez lui.

Suivi individualisé. Techniques employées : crayon papier et crayons couleurs.

		P	A
À partir du CE1	<b>Mardi</b> 17h00-18h00	161 €	182 €
À partir du CE1	<b>Jeudi</b> 17h00-18h00		

## DESSIN MANGA & BD

MJC RDC 1

*Massimiliano Carrubba*

Reproductions et création de personnages de bandes dessinées avec des techniques professionnelles. Possibilité de réaliser une mini bande-dessinée, suivi individualisé.

		P	A
Collégiens	<b>Mardi</b> 18h00-19h30	209 €	236 €
Collégiens	<b>Jeudi</b> 18h00-19h30		

## TAI CHI CHUAN

Salle E2

### *Claude Mercier*

Technique corporelle visant à améliorer la santé physique et énergétique du corps : respiration, mouvements lents et coordonnés, équilibre et centrage amènent détente, bien-être et revitalisation.

		P	A
Adultes	<b>Lundi</b> 9h30-11h00	287 €	324 €

## QI GONG

MJC Salle E2

### *Pascale Leafe*

Outil de la médecine (chinoise), le Qi Gong a pour but d'entretenir, de préserver et de renforcer la santé, aussi bien physique qu'émotionnelle. Au travers d'auto massages et de mouvements lents, d'une respiration calme et profonde et d'une attention en éveil, l'énergie du corps est harmonieusement remise en circulation stimulant ainsi la vitalité, la souplesse et la détente intérieure.

		P	A
Adultes	<b>Lundi</b> 18h45-20h15	287 €	324 €
Adultes	<b>Mardi</b> 9h30-11h00		

## SOPHROLOGIE

Salle E2

### *Elena Michel*

Une meilleure concentration, la régularisation du stress, un mieux-être sont quelques uns des bénéfices que nous apporte la sophrologie Caycédiennne. Grâce à des exercices et des mouvements simples, vous pourrez mieux vivre votre corps, relâcher les tensions et harmoniser vos émotions.

		P	A
Adultes (min. 1 an exp.)	<b>Mardi</b> 18h30-19h30	186 €	210 €
Adultes (débutants)	<b>Mardi</b> 19h30-20h30		

## QI GONG ET TAI JI

Maison de l'enfance Douvaine

### Association Huaxia / Chen Gesheng

Le Qi Gong et le Tai Ji sont souvent appelés gymnastique millénaire chinoise. « Qi » signifie l'énergie et « Gong » signifie pratique, le terme signifie littéralement « exercice (gong) relatif au (qi) », ou « maîtrise de l'énergie ». Elle est beaucoup plus qu'un simple exercice physique, elle est une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vital, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Taiji « 24 formes » débutants **Judi** 18h45-19h30

Qi Gong **Judi** 19h30-20h30

Taiji « 48 formes » avancés **Judi** 20h30-21h10

Taiji épée et éventail **Judi** 21h10-21h30

Taiji « 24 formes » débutants + Qi Gong **250 €**

Qi Gong + Tai Ji avancés + Tai Ji épée et éventail **250 €**

*Possibilité de s'inscrire à un seul cours (voir directement avec l'intervenante).*

Pour plus de renseignements : [chengesheng@wanadoo.fr](mailto:chengesheng@wanadoo.fr)

## CAFÉ TRICOT

Salle RDC 1

### Josette Gagnaire

Une maille à l'endroit, une maille à l'envers. Tricoteuses débutantes ou confirmées, venez développer vos talents dans une ambiance décontractée autour d'un café. Bien entendu les tricoteurs sont les bienvenus !

Adultes **Mardi** 14h00-16h00 Gratuit

*(adhésion MJC obligatoire)*

## Peinture (club loisir)

Salle RDC 1

### Association Nuances

Naïve, figurative, expressive, à l'eau ou à l'huile, chacun s'exprime comme il l'entend dans une atmosphère conviviale.

Adultes **Vendredi** 14h00-16h00 Gratuit

*(adhésion MJC obligatoire)*

## BADMINTON

La Bulle

### Club loisir

Dans une ambiance conviviale de rencontre et de partage du savoir-faire, le Club Loisir Badminton vous permettra de vous détendre tout en progressant.

	P	A	
Adultes <b>Lundi, Mercredi*</b> 20h00-22h00	77 €	87 €	* le mercredi, possibilité d'inscription pour les + de 14 ans accompagnés d'un adulte

## MARCHE NORDIQUE

Lieux définis par l'accompagnateur

**Florent Curdy** - Accompagnateur en montagne, instructeur marche nordique, guide du patrimoine Savoie-Mont Blanc, médiateur Geopark Chablais UNESCO

La marche nordique, est un sport de plein air et d'endurance extrêmement populaire dans les pays scandinaves qui consiste en une marche dynamique avec des bâtons de marche spécifiques. Dans un esprit ludique et convivial, La marche nordique avec Florent permet de découvrir les paysages, les sentiers, la faune, la flore, le patrimoine, de son territoire sur des itinéraires à chaque fois différents et éventuellement enneigés. Accessible à tous, elle est une source reconnue de bien être physique pour l'ensemble du corps. Elle est idéale pour entretenir sa condition physique et combattre la sédentarité.

Prévoir une simple paire de baskets, des vêtements de sport et des bâtons de marche nordique.

### Adhésion MJC obligatoire

Adultes	<b>Vendredi</b> 9h15-11h00	220 €
---------	----------------------------	-------

**Pas d'inscriptions au secrétariat de la MJC. Inscriptions et paiements directement auprès de l'accompagnateur.**

Première séance gratuite avec possibilité de prêt de bâtons. Itinéraire d'environ 6 km. Rythme de marche moyen. Lieu de RDV transmis par SMS deux jours avant la sortie.

Plus d'infos : **SENTIERS TONIQUES** [www.facebook.com/sentiers.toniques.7](http://www.facebook.com/sentiers.toniques.7) / [randoflo@hotmail.fr](mailto:randoflo@hotmail.fr)

## SKI SÉNIOR

Stations à définir en fonction de la demande

**Jean-Bernard Ugo**

Pour les plus de 60 ans

### Tarifs :

Adhésion MJC

Forfaits de ski à payer sur place

En cas d'utilisation du minibus de la MJC : 10 € la sortie

**Prévoir une assurance personnelle**

## ÉCHECS (cours) **NOUVEAU**

MJC Salle E1

*Sylvain Marcellin / Club d'échecs de Veigy Foncenex*

Débutants ou plus confirmés venez découvrir les stratégies du jeu d'échecs dans une nouvelle activité dédiée aux jeunes de 6 à 12 ans.

L'objectif de ce cours est d'approfondir les connaissances tactiques et stratégiques du jeu d'échecs.

Nous étudierons aussi quelques ouvertures ainsi que les finales élémentaires. Ce cours vous accompagnera dans votre progression et permettra de participer aux compétitions pour ceux qui le souhaitent.

---

6-12 ans **Mercredi** 14h00-15h00 181 €

---

*Ces tarifs comprennent l'adhésion à la MJC et la licence de la fédération française d'échecs. L'inscription offre également la possibilité d'accéder aux cours d'échecs débutant au club d'échecs de Veigy-Foncenex.*

*Pas d'inscriptions au secrétariat de la MJC. Inscriptions et paiements directement auprès des animateurs de l'activité.*

## CLUB ÉCHECS (loisir)

MJC Salle RDC 1

*Club loisir*

Activité culturelle de loisir, conviviale, pour s'initier ou s'améliorer efficacement en pratiquant le jeu d'échecs en toute simplicité.

**Jeu libre**

---

Ados / Adultes **Samedi** 14h00-16h00 GRATUIT

---

*Adhésion MJC obligatoire*

## ZUMBA KIDS

Salle des fêtes (grande salle)

### *Pauline Dos Santos*

Un bon rythme et c'est parti ! Entraînez vos amis et dansez sans complexe. Zumba@Kids est un programme de danse-fitness entre amis dans lequel on peut se déhancher sans retenue.

**NOUVEAU**

		P	A
CP-CE1	Lundi 17h00-17h45	161 €	182 €
CE2-CM1	Lundi 18h00-19h00	167 €	189 €

## CIRQUE

Salle des fêtes (grande salle)

### *Julias Anex (Association TIIM Baandi "apprenons")*

Découverte du trapèze, fil de fer, poutre, barres, jonglerie, boule et rouleau... à travers une activité qui exige discipline, efforts, concentration et esprit d'équipe.

		P	A
CE1-CM2	Mercredi 9h00-10h30	256 €	289 €

## DANSES À DEUX Adultes Salle des fêtes (grande salle)

### *Gilles Savey*

Salsa, Rock'n'roll, danses sociales et tango argentin.

**Toutes les infos p.10**

## GYMNASTIQUE ENFANT

Salle de motricité école  
élémentaire publique

**Aurélie Rothlisberger**

Développement de la motricité, de l'équilibre et de la coordination à travers différents ateliers.

		P	A
Eveil Moyenne et grande section	<b>Lundi 17h00-17h45</b>	167 €	189 €
CP-CE1	<b>Lundi 17h45-18h45</b>		

## DESSIN-PEINTURE ADULTE

Mairie Salle Léman

**Massimiliano Carrubba**

Apprentissage progressif du cadrage, respect des proportions et de la mise en couleur. Découverte de diverses techniques : crayon papier, crayons couleurs, pastels secs, marqueurs, encre de chine, mélange de techniques, initiation à l'aquarelle.

		P	A
16-18 ans	<b>Lundi 18h00-19h30</b>	209 €	236 €
Adultes		209 €	236 €

## HAPKIDO JIN JUNG KWAN

Gymnase interco  
Bons en Chablais

Collégiens | **Mercredi 18h00-19h00**

Adultes | **Mercredi 19h00-20h30**

*Informations p.16*

## ANGLAIS ENFANT

Mairie salle Léman

**Nicola Barfield**

Sous forme de jeux, de chansons et de saynètes de la vie quotidienne.

		P	A
Moyenne et grande section	<b>Mercredi 9h30-10h15</b>	164 €	186 €
CP-CE1	<b>Mercredi 10h15-11h00</b>		
CE2-CM1-CM2	<b>Mercredi 11h00-11h45</b>		

## CIRQUE ÉVEIL ET INITIATION

Méli-Mélo

### Momo (Association TIIM Baandi "apprenons")

Une première approche du cirque à travers le jonglage, l'équilibre (pédalos, rouleaux américains), l'acrobatie et les pyramides.

		P	A
Grande section	Lundi 17h00-17h45	167 €	189 €
CP-CE1	Lundi 17h45-18h30		

## CIRQUE

Salle de motricité école élémentaire publique

### Momo (Association TIIM Baandi "apprenons")

Initiation et découverte à travers plusieurs disciplines : trapèze, tissu, poutre, jonglage...

Tous niveaux

		P	A
CE2-CM2	Jeudi 17h30-19h00	256 €	289 €
Collégiens			

## CAPOEIRA

Gymnase Interco Bons en Chablais

### Mestre Estrovenga ARTE CULTURAL BRASIL

La capoeira est un art martial brésilien qui est souvent assimilé à une danse de combat. C'est à la fois un sport et une culture qui associent chants, percussions et danses. Les mouvements sont à la fois des acrobaties et des attaques / défenses qui allient force, équilibre, souplesse et précision.

Capoeiras pratiquées : Régionale et Benguela.

		P	A
CP-CM2	Mercredi 17h30-18h30	167 €	189 €
Collégiens	Mercredi 18h45-20h15	210 €	237 €
Adultes		210 €	237 €

## BABY GYM

Méli-Mélo

### Aurélie Rothlisberger

Eveil corporel, développement de la motricité et jeux d'adresse d'un enfant non scolarisé. Accompagné d'un parent ou d'un proche.

		P	A
Dès la marche jusqu'à 3 ans	Mercredi 9h30-10h15	171 €	193 €

*Stages*

*Ateliers*



*2020-2021*

*p. 31 à 35*

*Parents-Enfants*

*Adultes*

*Calendrier  
à l'intérieur*

# STAGES

## ADULTES

### Qi Gong

Salle polyvalente MJC Chablais  
**9h00-12h00**

**Pascale Leafe**

La vie est rythmes et changements et le cycle des saisons influence l'être humain tout au long de l'année.

Le Qi Gong, littéralement "travail de l'énergie (ou du souffle vital)", est un outil de la médecine chinoise qui vise à **entretenir et renforcer la santé** sur tous ses plans (physique, émotionnel, psychique...).

**Samedi 17 octobre 2020**

*Energie de l'automne et du poumon*

**Samedi 20 mars 2021**

*Energie du printemps et du foie*

**Samedi 16 janvier 2021**

*Energie de l'hiver et des reins*

**Samedi 05 juin 2021**

*Energie de l'été et du cœur*

**Les stages sont ouverts à tous**  
*(débutants compris)*

La session	
Adhérent	25 €
Non adhérent	35 €

### Feldenkrais

Salle polyvalente MJC Chablais  
9h30-12h00

**Estel Loosli**

**Samedi 27 mars 2021**

Les leçons se déroulent le plus souvent couché au sol, parfois assis ou debout. Les élèves sont guidés par l'enseignant qui leur propose des mouvements doux et lents qui varient en fonction des séances.

Ils effectuent ces mouvements à leur rythme, sans compétition ni modèles, avec une attention particulière portée à leurs sensations.

Ce stage permet de découvrir des façons différentes de bouger avec aisance, d'accéder à une bonne détente, d'améliorer la mobilité et la souplesse, de diminuer les douleurs et de développer notre capacité à apprendre.

**Venir avec tenue chaude et confortable.**

Adhérent	20 €
Non adhérent	30 €

# STAGES ADULTES

## Sophrologie

Samedi 10 avril 2021 10h00-11h30  
Salle polyvalente MJC Chablais

Elena Michel

### *Qu'est-ce que la sophrologie ?*

Conférence de présentation de cette discipline et échanges avec les participants suivis d'une courte mise en pratique.

5 €

Samedi 29 mai 2021 10h-12h

*Lieu à définir (en extérieur si la météo le permet)*

Atelier de pratique de la sophrologie ouvert à tous suivi d'un temps d'échange convivial avec les participants.

Adhérent	15 €
Non adhérent	25 €

## Marche nordique +

9h00-11h00

Florent Curdy

Tous les samedis matins des vacances d'automne, d'hiver et de printemps, Florent sort du programme hebdomadaire de la MJC Chablais et vous propose des matinées de marche nordique couplées avec d'autres disciplines liées au bien-être et à la découverte du territoire. Par exemple : marche nordique plus yoga, plus qi gong, plus plantes culinaires, plus courses d'orientations...

Programme, renseignements et inscriptions disponibles deux mois à l'avance auprès de Florent CURDY, 06 71 72 58 66, [randoflo@hotmail.fr](mailto:randoflo@hotmail.fr).

*Dès 8 ans en fonction de la sortie programmée / 15€ par personne.*

## Atelier danse

Salle polyvalente MJC Chablais

Samedi 27 février 2021

Estel Loosli

9h15-10h30 : danse classique niveau moyen  
10h45-12h : danse moderne niveau débutant/moyen

Ouvert à ceux qui pratiquent la danse régulièrement comme à ceux qui voudraient s'y remettre le temps d'une matinée. Dans une ambiance conviviale, venez plonger dans ces deux techniques aux énergies et aux musiques très différentes.

	1 atelier	2 at.
Adhérent	10 €	15 €
Non adhérent	20 €	25 €

# STAGES

ADULTES / PARENTS-ENFANTS

## Cuisine

### Atelier adultes

**Ludovic Petit**

"Apprentissage d'une cuisine végétarienne par la découverte d'aliments oubliés ou inconnus avec un chef de cuisine."

**Cuisine MJC Chablais à Douvaine**

**Samedi 21 novembre 2020**

**Samedi 20 mars 2021**

9h30-12h30

Adhérent	25 €
Non adhérent	35 €

## Atelier parents-enfants

"Partage d'un moment privilégié et apprentissage d'une cuisine végétarienne par la découverte d'aliments oubliés ou inconnus avec un chef de cuisine."

**Samedi 12 décembre 2020**

**Samedi 29 mai 2021**

9h30-12h30

**Enfants dès 8 ans**

	Enfant	Adulte
Adhérent	12 €	20 €
Non adhérent	15 €	25 €

***Ingrédients et matériel fournis***

***Partage du repas en fin de stage***

## Cirque

**Association  
Tiim Bandi**

**Douvaine :** gymnase collège du Bas Chablais

**Bons en Chablais :** salle de motricité école primaire

**10h00-12h00**

"Acrobatie, jonglage, fil de fer, trapèze..."

Venez passer un bon moment de rigolade et vous essayer en famille à une discipline passionnante !"

**Enfants dès 5 ans**

	Enfant	Adulte
Adhérent	8 €	12 €
Non adhérent	10 €	16 €

**Samedi 14 novembre 2020** Bons en Chablais

**Samedi 27 mars 2021** Douvaine

# STAGES

PARENTS-ENFANTS

## Art-plastique

Céline Ohannessian

Douvaine : MJC Chablais  
Bons en Chablais : Le Méli-Mélo  
9h30-12h00

Pour créer et s'émerveiller / peindre ou dessiner / découvrir et bidouiller / expérimenter et échanger.

Les projets s'inspirent des saisons et de l'humeur du temps pour découvrir des techniques et des matériaux. Par la peinture, le volume, la création de livres, de portraits ou marionnettes, chaque réalisation, individuelle ou collective cherche à embellir nos mondes.

Les ateliers d'arts plastiques s'adaptent donc à tous les âges !

**Samedi 17 octobre 2020** Bons en Chablais

**Samedi 12 décembre 2020** Douvaine

**Samedi 6 mars 2021** Bons en Chablais

**Samedi 1<sup>er</sup> mai 2021** Douvaine

### Enfants dès 6 ans

### Matériel fourni

	Enfant	Adulte
Adhérent	10 €	15 €
Non adhérent	12 €	20 €

# STAGES

PARENTS-ENFANTS

## Atelier danse

Estel Loosli

Salle polyvalente MJC Chablais

10h00-11h30

Samedi 23 janvier 2021

Accessible à tous, pères, mères, garçons et filles.

### Enfants de 4 à 7 ans

	Enfant	Adulte
Adhérent	5 €	8 €
Non adhérent	10 €	12 €

Venez partager un moment de complicité et de détente en compagnie de votre enfant.

Retrouver le plaisir de bouger et danser à travers des propositions ludiques et variées.

## Danse africaine

Association Yankadiy

Salle polyvalente MJC Chablais

10h00-12h00

Samedi 13 mars 2021

### Enfants dès 5 ans

	Enfant	Adulte
Adhérent	8 €	12 €
Non adhérent	10 €	16 €

"Venez découvrir la danse africaine et passer un moment convivial au rythme des djembés et instruments d'Afrique de l'Ouest."

***Les stages parents-enfants sont des moments de partage privilégiés en famille autour de la découverte d'une activité.***

Un enfant doit forcément être accompagné par un adulte qui participera aussi à l'activité. Un adulte peut venir avec plusieurs enfants.

***Inscriptions et informations complémentaires au secrétariat de la MJC.***



# ACTIVITÉS LOISIRS JEUNES

L'ALJ est le secteur Jeunes de la MJC Chablais. Il propose aux 10-17 ans de Douvaine, Bons en Chablais, Ballaison et Loisin ainsi qu'à leur famille différentes actions tout au long de l'année.

L'équipe est composée de trois animateurs et animatrices socioculturel.le.s :

**Laure Vauchel** : coordinatrice et animatrice jeunesse

**Aude Gourdin** : animatrice jeunesse

**Timothée Lapierre** : animateur jeunesse

## ACCUEIL DE LOISIRS ET SÉJOURS

L'équipe d'animation propose aux jeunes de participer à des activités sportives, culturelles et artistiques ainsi qu'à des projets collectifs tout au long de l'année.

Une programmation riche et variée pour les mercredis et les vendredis en soirée.

Durant les vacances, des stages thématiques d'une semaine sont proposés (ex : découverte de nouvelles pratiques sportives, ateliers jardin, cirque, ...)

Des séjours et des week-ends sont également mis en place, organisés par les jeunes et l'équipe.

Les activités répondent au projet éducatif et pédagogique de l'ALJ, tenant compte des attentes et des besoins des jeunes en terme de découverte, d'échanges et d'autonomie.



## ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ



En partenariat avec les collèges de Douvaine et Bons en Chablais, l'ALJ propose aux jeunes des séances d'accompagnement personnalisé sur la méthodologie, l'organisation, l'apprentissage des leçons, etc.

## ACTIONS FAMILLES

Tout au long de l'année, parents et jeunes pourront se retrouver autour d'activités communes : soirées jeux, courses d'orientation, randonnée ... L'occasion de passer un moment en famille et de rencontrer d'autres parents dans une ambiance conviviale.

Des groupes de parole à destination des parents d'adolescents auront lieu au cours de l'année selon les thématiques de vos choix.

## AIDE AUX PROJETS

Tu as entre 12 et 17 ans et tu souhaites monter un projet avec tes ami.e.s ?

Soirée, séjour ou évènement ? N'hésite pas à faire appel aux animateurs et animatrices de l'ALJ pour t'aider, te guider et t'orienter dans la mise en place de ton projet !

Pour nous contacter :

**A Douvaine :** 2 avenue du Stade 74140 Douvaine 04.50.31.82.94

**A Bons en Chablais :** 178 avenue de la Gare 74890 Bons en Chablais  
09.66.81.59.23

**Portable :** 06.41.71.73.96

Permanences :

**Mail :** [aljeunes@mjc-chablais.com](mailto:aljeunes@mjc-chablais.com)

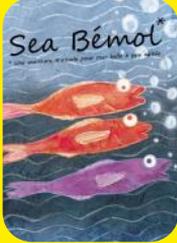
Douvaine : jeudi de 14h30 à 18h30

Bons en Chablais : mardi de 14h30 à 18h30

# LES SPECTACLES

5 spectacles jeune public et famille vous seront proposés cette saison.  
Le programme complet sera disponible au mois de septembre.  
Pensez à réserver !!

## « SEA BEMOL »



par le collectif les Géantes Bleues

*Une aventure musicale pour mer belle à peu agitée*

Jeune public dès 12 mois

**Samedi 17 octobre 2020 // 16h00**

**MJC Douvaine Salle polyvalente**

*Un balayeur, chargé d'entretenir une dune, récolte les sacs en plastique qui l'envahissent. Ses diverses trouvailles, bateau de papier, tétines, ballon, et sa passion pour la mer, lui inspirent chansons et jeux de doigts.  
Il nous embarque sur une mer belle à peu agitée et nous fait partager ses rêves marins...*

**Atelier d'éveil musical parents-enfants en lien avec l'univers du spectacle à 10h30 sur inscription.**

## « Frigo [Opus 2] »

Par la Cie Dis Bonjour à la Dame  
*Envol de clown poétiquement incorrect*

Tout public / familial

**Mercredi 9 décembre 2020 // 16h00**

**La Bulle - Douvaine**



Frigo, personnage corrosif et attachant s'éprend d'un projet aussi absurde que vital. Celui de décoller. Harnaché à son fidèle acolyte, son réfrigérateur transformé en fusée.

Frigo est accompagné par un musicien, entre partition et improvisation, au piano ou à l'accordéon.

Renseignements et réservations :  
04.50.94.18.94 / culture@mjc-chablais.com

# Calendrier 2020 / 2021 - Activités régulières

	sept	sept/oct/nov	nov	nov/déc	janv	fév	mars	mars/avr/mai	mai	mai/juin
lundi	14 21 28	5 12 19 26 2	9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25 1	8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26 3	10 17 24	31 7 14 21
mardi	15 22 29	6 13 20 27 3	10 17 24 1	8 15 22 29	5 12 19 26 2	9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27 4	11 18 25 1	8 15 22
mercredi	16 23 30	7 14 21 28 4	11 18 25 2	9 16 23 30	6 13 20 27 3	10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28 5	12 19 26 2	9 16 23
jeudi	17 24 1	8 15 22 29 5	12 19 26 3	10 17 24 31 7	14 21 28 4	11 18 25 4	11 18 25 4	11 18 25 1 8 15 22 29 6	13 20 27 3	10 17 24
vendredi	18 25 2	9 16 23 30 6	13 20 27 4	11 18 25 1 8 15 22 29 5	12 19 26 5	12 19 26 5	12 19 26 5	12 19 26 2 9 16 23 30 7	14 21 28 4	11 18 25
samedi	19 26 3	10 17 24 31 7	14 21 28 5	12 19 26 2 9 16 23 30 6	13 20 27 3	14 21 28 7	14 21 28 4	11 18 25 2 9 16 23 30 8	15 22 29 5	12 19 26
dimanche	20 27 4	11 18 25 1 8 15 22 29 6	13 20 27 3 10 17 24 31 7	14 21 28 7 14 21 28 4 11 18 25 2 9 16 23 30 6	13 20 27 3 10 17 24 31 7	14 21 28 7 14 21 28 4 11 18 25 2 9 16 23 30 6	13 20 27 3 10 17 24 31 7	14 21 28 4 11 18 25 2 9 16 23 30 6	13 20 27 3 10 17 24 31 7	14 21 28 4 11 18 25 2 9 16 23 30 6

Cours assurés par les animateurs techniciens

Vacances scolaires (pas de cours)

Jours fériés (pas de cours)

Dimanches (pas de cours)

**VACANCES SCOLAIRES 2020-2021 :**

**AUTOMNE :** du lundi 19 octobre au dimanche 1<sup>er</sup> novembre 2020 inclus

**FIN D'ANNÉE :** du lundi 21 décembre 2020 au dimanche 03 janvier 2021 inclus

**HIVER :** du lundi 8 février au dimanche 21 février 2021 inclus

**PRINTEMPS :** du lundi 12 avril au dimanche 25 avril 2021 inclus

**Nombre de cours assurés annuellement**

En fonction des jours fériés 2020/2021 :

Lundis : 30 cours

Mardis : 32 cours

Mercredis : 31 cours

Judis : 31 cours

Vendredis : 32 cours

Samedis : 30 cours

**JOURS FÉRIÉS :**

*(tomant sur des jours de cours)*

**Mercredi 11 novembre 2020 :** Armistice

**Lundi 5 avril 2021 :** Pâques

**Samedi 1<sup>er</sup> mai 2021 :** Fête du travail

**Samedi 8 mai 2021 :** Victoire 1945

**Jeudi 13 mai 2021 :** Ascension

**Lundi 24 mai 2021 :** Pentecôte

**bons**  
en-Chablais



**DOUVAINE**  
MJC  
2 avenue du Stade  
74140 Douvaine

**BONS EN CHABLAIS**  
Le Méli-Mélo  
178 avenue de la Gare  
74890 Bons en Chablais



**Standard : 04.50.94.18.94**

**mjc@mjc-chablais.com**

**www.mjc-chablais.com**

**Ouverture des inscriptions le 24 août 2020**

 [www.facebook.com/mjcchablais](http://www.facebook.com/mjcchablais)



**haute savoie**  
le Département

