



MJC
LARAGNE-MONTÉGLIN

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

Saison 2025-2026



EDITO

Nous avons le plaisir de vous présenter les différentes activités de la saison 2025-2026... Comme chaque année, elles sont composées de classiques et de nouveautés. Côté animateurs et animatrices, certains sont allés tenter l'aventure sous d'autres soleils, d'autres viennent nous rejoindre, voire reviennent dans notre équipe, à vous de les découvrir... Nous vous laissons donc le plaisir de feuilleter notre brochure et ainsi de faire vos choix parmi les différents ateliers...

Cependant, il convient peut-être de ne pas se laisser bercer par "l'envie de Rentrée"... Si le ciel reste relativement serein, la MJC ne déroge pas à la situation ambiante... On l'a déjà dit - notamment dans les colonnes de notre Newsletter -, la situation, à l'équilibre, reste précaire... Il y a beaucoup d'inconnu pour l'avenir des associations : quid des subventions, alors que le mot d'ordre national est aux économies ? Déjà des signes : près de nous, le judo avec l'augmentation de la licence qui bondit de 12%, ajoutez à cela la suppression du Pass'Sport pour la tranche d'âge des 6-13 ans ! Mettant ainsi en danger l'initiation aux sports !. Concrètement la majorité de nos judokas est concernée... Notre réponse cette année ? Maintien des tarifs, mais bon...

Plus que jamais, le secteur associatif, dont le rôle est de maintenir et faire vivre le tissu social, a besoin de vous, de nous, pour continuer ses missions... Rejoignez-nous !

Bonne lecture et à bientôt !

L'équipe de la MJC

DES PARTENARIATS...

A côté du partenariat privilégié avec la **Mairie de Laragne-Montéglin**, nous nous attachons à travailler en réseau avec de nombreuses structures de terrain...



- ✓ Le **Lieu d'Accueil Enfants Parents** de l'association "l'Île aux enfants" vous attend le jeudi de 9 h à 11h30. C'est un espace de jeu, de convivialité et d'écoute qui accueillent les enfants de la naissance jusqu'à 6 ans accompagnés de leurs parents ou d'un adulte référent. C'est gratuit et sans inscription.
- ✓ Une équipe qualifiée du **Centre d'Action Médico Sociale Précoce** vous accueille le lundi de 10h45 à 11h45 dans un espace de jeux, de stimulations sensorielles et motrices. Elle vous apporte des conseils et répond à vos questions sur le développement de votre enfant. Ouvert à tous et sans rendez-vous.
- ✓ Nous accueillons le **Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie** pour certains rendez-vous et pour des ateliers bien-être.
- ✓ La MJC fait partie du **Conseil Local de Sécurité et de Prévention de la Délinquance**.
- ✓ Notre Maison est membre du **Réseau d'Écoute d'Appui et d'Accompagnement des Parents**. Nous avons pour mission de permettre la rencontre et la mise en lien de parents en développant des projets "familles", des rencontres intergénérationnelles ...
- ✓ La MJC propose un primo-accueil aux adolescents et leur entourage, dans le cadre de la **Maison Départementale des Adolescents** afin de les aider dans tous les questionnements qui traversent cette tranche d'âge et de les orienter ensuite vers des professionnels de santé pour des consultations anonymes et gratuites.
- ✓ La MJC accueille les permanences de l'**Université du Temps Libre Buëch-Durance** chaque jeudi matin (9h30-11h30) et lui assure un soutien technique et logistique. Retrouvez le programme de l'UTL sur internet : www.utlbuechdurance.fr.
- ✓ Nous sommes labellisés **Guid'Asso** - Information, orientation, par les services de l'état. A ce titre, nous proposons un accompagnement aux associations nouvelles et existantes du territoire et les orientons vers les acteurs spécialisés, selon leurs problématiques.
- ✓ Dans le cadre de notre agrément Prestation de Services Jeunes, notre animatrice jeunesse accompagne les ados dans leur pratique des réseaux sociaux et assure un rôle de prévention via le réseau **Promeneurs du Net**.
- ✓ Notre Maison est ouverte au plus grand nombre et accueille de nombreuses associations du territoire, que ce soit pour des réunions ou pour des projets partagés. Citons, parmi d'autres, **l'Association du Laragnais des Parents d'Elèves**, **le Chemin Solidaire**, **le Planning Familial 05**, **Court-Circuit Buëch-Méouge**, **le Comité de Laragne du Mouvement de la Paix**, **France Alzheimer 05**...



EN FORME !

Gym

Lundi 15h30-16h30

Jeudi 9h30-10h30

1 activité : 150 €

2 activités : 192 €

Préinscription conseillée

Fitness

Olivier GUTTER

Adultes

Stretching

Vendredi 17h30-18h30

Renfo-cardio

Vendredi 18h30-19h30

Débutants

Mardi 9h-10h

Pilates

Adultes

Laetitia DI LABIO-MOULLET

171 €

Tous niveaux

Mardi 18h-19h

Préinscription conseillée

VTT

Olivier GUTTER

Les âges ne sont qu'indicatifs.
Les groupes seront ajustés en
début d'année en fonction
des inscriptions.

20 séances avec trêve hivernale

Préinscription impérative

7-9 ans

171 €

Mercredi 13h45-15h15

10-13 ans

171 €

Mercredi 15h15-16h45

Vous avez dit
adhérent, bénévole ?



Adhérent : une personne qui, sur les bases des valeurs des MJC, s'engage dans les activités proposées ainsi que dans la gestion de "sa" Maison.

Bénévole : C'est avant tout un engagement désintéressé d'adhérent en faveur de l'intérêt commun sur des valeurs de partage, selon ses moyens et disponibilités... Le bénévolat est à la base du mouvement associatif.

SUR LES TAPIS !



Judo

Louis GRASES

4-5 ans

159 €

Lundi 17h15-18h

6-7 ans

198 €

Jeudi 17h-18h

8-12 ans **237 €**

Lundi et Jeudi 18h-19h

Les tarifs incluent la licence de 46€ reversée à la Fédération Française de Judo. En forte augmentation cette année (+ 5€), nous avons fait le choix de ne pas la répercuter sur les tarifs. En effet, cette hausse se cumule avec la disparition du Pass'Sport pour les plus jeunes ce qui va rendre encore plus difficile l'accès aux pratiques sportives.

Des séances ados-adultes existent à Serres et peuvent être organisées à Laragne si les candidats sont suffisamment nombreux...

Intéressé ? Contactez-nous !

Boxe pieds-poings

Fabien POCCHIOLO

Activité très cardio !

+16 ans-Adultes

Lundi et jeudi 19h-20h30

Atelier parents-enfants

Par l'Usine CREA

Aude Laure GAMBIEZ, Julie MULOT

Par quinzaine - Premiers cours

les 11/10, 18/10, 08/11, 22/11 06/12 et 20/12

2-5 ans

Samedi 10h-11h

81 €

+6 ans

Samedi 11h-12h

Partager un espace entre parents et enfants autour du corps en mouvement et en équilibre. Se retrouver autour du jeu et de l'imaginaire. Créer un lien de créativité et de confiance ensemble. Venez découvrir un mélange d'univers : de la danse, du son, du rythme, du rire, du jeu, de l'acrobatie, du mouvement en tout genre.



VIE D'ARTISTE !

Théâtre

8-12 ans

Cécile GROSJEAN, Collectif La Moire

Lundi 17h15-18h30

195 €

Adultes

Lundi 19h-21h

306 €

Préinscription conseillée

14-17 ans

Bérénice Benedetto,
Axis Mundi Company

Vendredi 19h-20h30

Par quinzaine, à partir du 22/09

150 €

Chorale

6-11 ans

JOYËLLE

Mercredi 17h30-18h30

156 €

Venez chanter dans cette chorale enfants toute en décontraction et en bonne humeur, sous la houlette de Joyëlle et de son piano !

Éveil musical

3-5 ans

117 €

Manon GALLAND

6-8 ans

156 €

Mercredi 9h45-10h30

Mercredi 10h30-11h30

Vous cherchez un atelier ludique et créatif pour votre enfant ? Vous êtes au bon endroit ! Venez rencontrer Manon, éducatrice de jeunes enfants spécialisée dans l'éveil musical.

Venez découvrir les bienfaits de la musique ! Chants, exploration musicale, manipulation d'instruments, mise en mouvement et relaxation. Une approche créative pour le bien-être des petits.



C'est une association d'éducation populaire qui prend en compte les évolutions de la société. Elle offre à tous les habitants du territoire, jeunes comme moins jeunes, la possibilité de progresser, de développer sa personnalité, de "faire commun" autour des valeurs de la République et de la laïcité, dans le respect de chacun...

DANSES !

Lætitia DI LABIO-MOULLET



"L'espace alors s'agrandit
et le temps s'allonge"

Carolyn Carlson

Éveil corporel

4-5 ans

117 €

Mercredi 14h15-15h

C'est le temps des premières acquisitions et découvertes des fondamentaux de la danse.

Initiation à la danse

6-7 ans

156 €

Mercredi 15h-16h

Danse moderne et contemporaine

8-11 ans

12-15 ans

+16 ans-Adultes

Mercredi 16h-17h

Mercredi 17h-18h

Mercredi 19h00-20h15

156 €

156 €

204 €

Ouverte et accessible à tous la danse moderne et contemporaine offre un éventail de possibilités artistiques et chorégraphiques où alternent techniques et recherche de qualité de mouvement.

Séniors

(et ouvert à tous !)

Mardi 10h-11h15

204 €

Danse afro-contemporaine

Cours accompagné de Landry Tokpa,
musicien percussionniste.

+16 ans-Adultes

Mardi 19h-20h15

240 €

Danse forum

Aude Laure GAMBIEZ de l'Usine CREA

Dimanche 12 octobre, 16 novembre et 14 décembre - 9h30-17h

La danse forum est une proposition pour danser et penser collectivement à partir d'un thème. C'est une pratique d'improvisation guidée qui permet un foisonnement créatif. Entre exploration et composition instantanée, il s'agit d'un espace de recherche collective dans lequel l'individu s'exprime d'abord par son corps en mouvement, au travers de ce qu'il sent, ressent, voit et perçoit. Il laisse place à d'autres formes d'arts vivants (musique, dessin, écriture...).

Infos et inscriptions : lusinecrea@riseup.net - 06 89 08 20 97



BIEN-ÊTRE !

Hatha Yoga Adultes

Laetitia DI LABIO-MOULLET

Yoga doux

Mardi 11h15-12h15

189 €

Tous niveaux

Mercredi 18h-19h

Chaque dernière séance du mois est consacrée à la méditation, au souffle et à la relaxation.

Qi-Gong avec bâton

Nicole GAUBERT

**Samedi 9h30-11h30
mensuel**

Adultes

120 € l'année

15 € la séance

Préinscription impérative

Première séance le 20 septembre
Dates suivantes à définir

*Enracinement, respiration, redressement du corps,
détente, souplesse, équilibre, fluidité et coordination
des mouvements (utilisé en rééducation)..*

Ateliers relaxation sonore

Annie MULOT

Samedi 10h-12h

Adultes

Préinscription impérative

04/10, 15/11, 13/12, 17/01, 07/02, 14/03

120 € l'année - 24 € la séance

Offrez-vous une pause ressourçante grâce à ce cycle de 6 ateliers alliant *yoga de la voix* et *voyage vibratoire*. Chaque séance débutera par une pratique vocale douce telle que le chant de voyelles ou de Bijas/mantras, qui vous amènera à explorer la puissance de la voix comme outil de libération, de recentrage et de bien-être. Elle se poursuivra par un bain de sons enveloppants (bols chantants, bols de cristal, tambours, carillons...) qui favorise la détente profonde, l'apaisement du mental et l'harmonisation énergétique.

Ateliers de Mouvements Plein Potentiel Adultes

Virginie HURTAUX

**Samedi 10h-12h
par quinzaine**

15 € la séance

Préinscription impérative

Premières séances les 27/09, 11/10,
25/10, 08/11, 22/11, 06/12, 20/12

Ces ateliers invitent les participant.es à explorer leur potentiel intérieur à travers le mouvement dansé en s'appuyant sur quatre principes fondamentaux : écoute du corps, présence à soi, ancrage, expression libre. Atelier ouvert à toute personne curieuse de se reconnecter à elle-même à travers le corps, sans prérequis technique.

AVEC SES DIX DOIGTS...



Atelier manga

Blandine VIAILLY

+9 ans

Apprentissage des bases du dessin,
création de personnages et de
scénarios, réalisation d'histoires
courtes, d'illustrations...

Lundi 17h-18h

156 €

Atelier artistique et culturel

6-11 ans

CRAYOËLLE

50 € par trimestre

Mercredi 14h30-16h30

Inscription au trimestre

Cet atelier alterne travaux manuels, atelier gourmand,
sorties nature, visite culturelle, land art... Il s'agit de
découvrir l'expression des arts sous toutes ses formes,
dans et hors les murs !

Vannerie

Adultes

Mardi 13h30-16h30

Lucien GRANOUX

18 séances

126 €

Premier cours le 21/10

Préinscription conseillée
Osier et matériel non compris

Atelier informatique

Création de son livre de recettes

Adultes

Lise COULAUD-DUTHEIL (WHALES)

Mardi 17h30-18h30

63 € par trimestre

Module par trimestre

Préinscription impérative

Venez créer votre livre de recettes !

Une initiation ludique au traitement de texte et à l'informatique avec **Libre Office**.

1^{er} module : découverte du logiciel, création de titres, de paragraphes, de listes, insertion d'images, export en PDF... pour mettre en forme un livre de recettes qui vous plaît.

Le Conseil d'Administration (CA) tient sa légitimité de l'Assemblée Générale annuelle à laquelle chaque adhérent est convié...

Une fois élu (sur la base d'un adhérent = une voix), il est en quelque sorte le parlement de la MJC, à l'écoute des adhérents et des intervenants, il définit les grandes lignes du travail de la MJC. Il élit les membres du Bureau et a le rôle d'employeur...





FAIRE ENSEMBLE...

Conversation anglaise

Tous niveaux

Mardi 18h30-19h30

Lise COULAUD-DUTHEIL (WHALES)

Adultes

189 €

Jeux de cartes

Mélanie PLAN

Gratuit hors adhésion

Jeudi 13h30-16h30

Adultes

Adultes

Travaux d'aiguilles

Sajo FONFREYDE

Mardi 14h-17h

Gratuit hors adhésion

Accompagnement à la scolarité CLAS

Aurélie, Bruno, Nathalie...

Mardi et Jeudi 16h30-18h00

Primaires

Le dispositif CLAS vise à accompagner enfants et parents dans une organisation adaptée pour de meilleurs apprentissages.

Gratuit hors adhésion

Français Langue Etrangère

Tarif et horaires à définir

Adultes

Ce cours sous forme d'atelier de conversation s'adresse à toutes les personnes désireuses d'améliorer leur connaissance et leur pratique du français. Tout le monde est bienvenu !



Tout au long de l'année, nous vous donnons rendez-vous pour des rencontres, soirées-débats autour de thèmes variés. Ainsi, dans les cartons de la prochaine saison : Laïcité, 120 ans déjà ? ; Du bon usage de l'argent public ; Un Maire, ça sert à quoi ? ; etc.
Si un sujet vous intéresse, nous sommes preneurs !





ESPACE JEUNES

Spécial 11-18 ans et ouvert à tous, un espace pour se rencontrer, échanger et confronter projets, envies... et leur donner vie et sens en programmant actions et sorties...

Aurélie FERRARA

07 60 33 08 28 - mjclaragnejeunes@gmail.com

Horaires variables et élargis pendant les vacances.

Accueil libre tous les jours - Activités les mercredi et samedi de 14h00 à 18h00

COMMISSION PATRIMOINE

Cette commission se réunit une fois par mois. Elle organise deux fois par an des conférences en partenariat avec la Mairie de Laragne-Montéglin et la Société d'Études des Hautes-Alpes. Ses membres travaillent actuellement à la réalisation d'un livret "Il était une fois Laragne-Montéglin..." qui vise à faire découvrir la commune de Laragne-Montéglin aux enfants, de son histoire à nos jours.

LE COIN DES STAGES

En projet cette année, des stages "cirque", pour suppléer à l'arrêt du cours de la dernière saison, mais également des activités culturelles, de la danse, du chant...

Zoom sur des ateliers de yoga parents-enfants, proposés par Alia d'Aliaom et Cindy Lostys de Bien-être au Quotidien. Des temps d'échange en famille autour des émotions et des sens, où le yoga se vit comme un espace de bien-être et de partage.

Yoga Bébé (> 6mois) - 20 mars 2026 - 9h30 à 12h30

Renforcer le lien parent-bébé dans un cadre apaisant, adapté aux besoins du nourrisson et de la maman (Postures et mouvements simples pour accompagner la maman à se recentrer et se ressourcer après l'accouchement - Introduction à la pratique du Yoga Bébé)

Yoga Bébé (2-3ans) - 21 mars 2026 - 9h30 à 12h30

Offrir un espace ludique et structuré où parents et enfants bougent ensemble

(Mouvements et postures de yoga interactifs favorisant la motricité et la créativité - Histoires et chants pour encourager l'expression émotionnelle - Techniques d'automassage et de son pour apaiser les enfants et les parents)

Yoga Bébé (4-6 ans) - 22 mars 2026 - 9h30 à 12h30

Permettre aux parents et aux enfants de collaborer dans des pratiques de yoga

(Séquences de yoga adaptées au développement de l'enfant et exploration des émotions à travers des histoires et des jeux de yoga à deux - Techniques de relaxation partagées pour renforcer la connexion parent-enfant)

Yoga Enfants (7-11 ans) / 28 mars 2026 - 9h30 à 12h30

Encourager les enfants plus autonomes à explorer leur corps et leurs émotions à travers un yoga dynamique et ludique, pour développer la concentration et la confiance en soi et des exercices en binôme parent-enfant, pour renforcer le lien affectif.

Yoga des Ados / 29 mars 2026 - 9h30 à 12h30

Accompagner les adolescents et leurs parents à trouver des outils pour mieux se comprendre et communiquer, à travers des séquences de yoga axées sur la gestion du stress et l'équilibre émotionnel, des techniques de relaxation adaptées, des discussions autour des défis de l'adolescence, dans un cadre bienveillant.



ADHÉRER !

Être adhérent, c'est contribuer aux valeurs de l'Éducation Populaire.

- ✓ L'adhésion est obligatoire pour participer aux activités proposées. Elle est non-remboursable. Elle permet de s'engager dans la vie de la MJC, de s'exprimer et de voter lors de l'Assemblée Générale. Elle marque l'appartenance à l'association.
- ✓ Sauf exception, les activités ont lieu hors vacances scolaires et jours fériés.
- ✓ Deux séances d'essai pour les enfants - Une séance d'essai pour les adultes.
- ✓ Réductions : 20 € pour plus d'une activité pratiquée ou plus d'un enfant inscrit.
- ✓ Coupons Sport, Chèques Vacances, Chèque Enfance acceptés.
- ✓ Aucun remboursement ne sera possible, sauf cas de force majeure (blessure, déménagement, changement professionnel...).
- ✓ Les activités pourront être annulées si le nombre de participants est insuffisant.
- ✓ Paiement échelonné possible en trois fois.

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 25 AOÛT

ADHÉSION

- 18 ans : 10 €
- + 18 ans : 23 €
- Famille : 40 €

**REPRISE DES ATELIERS
SEMAINE DU 8 SEPTEMBRE
(SAUF INDICATION CONTRAIRE)**

ASSOCIATION RECONNUE
D'INTÉRÊT GÉNÉRAL



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MJC

Place des Aires - Le château - BP34 - 05300 LARAGNE-MONTEGLIN

04 92 65 08 28 - contact@mjclaragne.fr

Accueil du lundi au vendredi de 14h à 18h



@mjclaragne