



MJCI Les Clarines

*Guide des activités
- Spécial ados !*

Saison 2017-2018

Pour les
10-13 ans
(du Cm2 à la 5^e)
A la MJCi
Viuz-en-Sallaz

Accueil de Loisirs Jeunes La Passerelle des Mercredis



La Passerelle accueille les jeunes tous les mercredis de la sortie des cours jusqu'à 19h.

Une navette est mise en place pour récupérer les jeunes dans les écoles de la CC4R et au collège de Saint-Jeoire.

Un temps d'animation pour les plus grands avec :

- des activités adaptées à leur âge
- deux animatrices à l'écoute de leurs envies pour accompagner les jeunes dans la réalisation de leurs projets
- l'apprentissage de l'autonomie
- un programme fun avec des animations librement décidées par les jeunes

Pour les
10-13 ans
(du CM2 à la 5^e)
Au Clos Ruphy
à St-Jeoire

Accueil de Loisirs Jeunes La Passerelle des vacances

Ouvert toutes les vacances

Betty propose un programme varié au fil des saisons :

- A l'**automne** c'est Festiv'Ali ! deux semaines pour découvrir l'Inde, ses parfums et ses couleurs !
- En **hiver** direction les pistes de ski ! Un programme complet pour découvrir l'univers de la montagne de façon fun !
- Au **printemps** c'est sportif ! Allez hop ! On va se défouler !
- L'**été** : plage soleil et détente ! Et bien sûr séjour en camping !



Pour les
13-17 ans
(à partir de la 4^o)
Au Clos Ruphy
à St-Jeoire

Accueil de Loisirs Jeunes Le programme Ados



Un accueil de loisirs est prévu pour les **jeunes de plus de 13 ans**.

Nombreuses propositions de sorties et d'animations diverses sont prévues au programme.

(au Clos Ruphy à Saint-Jeoire)

Pour les
13-17 ans

Accompagnement de projet jeunes



Toute l'année, la MJCi accompagne les jeunes dans la réalisation de leurs projets :

- Une simple sortie entre copains pour aller voir un film, faire un laser game ou assister à un spectacle
- Partir en vacances avec vos amis
- Préparer une fête pour la fin des années collège
- Créer un concert ou un festival du film
- etc ...

Toutes vos envies peuvent se réaliser !

→ Prenez contact avec
l'animatrice pour lancer votre projet !

Pour les
collégiens
A Viuz-en-Sallaz

TAG ART Découverte du Street Art



Venez découvrir l'univers du Street Art grâce à des ateliers, des expositions, des sorties mais également à travers des projets artistiques réalisés toute l'année.

Différentes pratiques sont utilisées : bombes de peintures, pochoirs, collage, dessin et posca...
Un projet pour découvrir toutes les facettes du Street Art !

Inscription à l'année

- Un samedi sur deux
- De 14h à 16h

Pour les
10-15 ans
Séjour 5 jours
A la base de loisirs
d'Orange

DPA
*Stage de découverte
de pratiques artistiques*

Pendant un séjour de 5 jours durant les vacances d'automne, les jeunes de 10 à 15 ans découvriront 3 disciplines artistiques (théâtre, photographie et arts du cirque). Le dernier jour, une restitution des découvertes sera faite.

Une aventure à partager entre amis lors d'un séjour à la base de loisirs d'Orange.

En partenariat avec le festival Eclats de Scènes à La Roche-sur-Foron.



Relais Baby sitting

→ Vous souhaitez faire du baby sitting ? Vous avez plus de 16 ans ?

La MJCi, propose aux jeunes qui souhaitent faire du baby-sitting :

- un service en ligne, gratuit, de mise en relation avec les parents
 - un stage pour apprendre quelques notions de base sur la petite enfance : activités à proposer, gestion de la vie quotidienne, relation avec les parents
- Durant cette semaine de stage, deux matinées seront dédiés au passage du PSC1.



5ème Festival du jeu des 4 Rivières

Du jeu toute la journée, pour tous !

Le Festival du jeu est organisé par la MJCi, la Ludothèque et des jeunes !

Il accueille environ 300 personnes autour des différents univers du jeu :

Jeux vidéo / Tournois / Jeux pour enfants / Jeux de sociétés / Jeux surdimensionnés

Adultes / Jeunes passionnés ou pas, n'hésitez pas à nous rejoindre en coulisse pour l'organisation de cet événement incontournable !

Renseignements :
sej@mjci.net

Ateliers découvertes,
aucun niveau demandé

Ateliers

▸ Cuisine

Découvrir et réaliser des recettes simples et rapides, puis déguster entre copains ses « œuvres gastronomiques » : un excellent mix entre cuisine et convivialité.

▸ Sophrologie

Un temps calme à la découverte d'exercices simples et utiles pour retrouver concentration, mémoire et confiance en soi.

▸ Arts créatifs

Comment laisser libre cours à son imagination créative pour inventer, transformer, customiser des objets de récupération. Une façon très personnelle d'allier écologie et activités manuelles, voire artistiques.

▸ Danse

Un voyage musical au travers des danses de différentes cultures : une manière originale de créer, entre amis, en duos ou en trios, sur des thèmes choisis.

Dates et horaires sur le livret annuel ou sur le site internet de la MJCi

Pour toutes les activités du Secteur jeunes, l'adhésion à la MJCi est obligatoire :

Tarifs : CC4R : 6€ / Extérieur : 12€

Pour l'Accueil de Loisirs des mercredis et des vacances

Passerelle : **retrouver la grille tarifaire sur le site**

internet : www.mjci.iloise.net

Renseignements et inscriptions auprès de l'accueil de la

MJCI : 04.50.36.85.10 - ali@mjci.net

Tag Art

Inscription à l'année 20€

DPA :

80€/120€/160€ en fonction du quotient familial

Renseignements et inscriptions :

06.43.32.24.02 / jeunes@mjci.net

Pour le festival du jeu et les stages :

Renseignements à l'accueil de la MJCI ou sur info@mjci.net



*Activités
régulières*



Création

Cirque

avec Sophie DUCHENE

Découverte des balles qui jonglent, des foulards qui volent, des assiettes qui tourbillonnent, de la boule qui roule, des échasses qui marchent, des pédalos rigolos... La créativité est sollicitée en permanence.

MARDI à la salle St Blaise ▶ 20h00-21h00

CC4R : 188€ - **EXT** : 273€

Théâtre d'impro

avec Elodie CHENEVAL

Besoin de vous exprimer haut et fort ou timidité ?
Bienveillance, extravagance, spontanéité... Vous improvisez des histoires étonnantes, vous imaginez des personnages, drôles, touchants.
Le théâtre d'impro est l'activité idéale !

MARDI à Marcellaz (motricité) ▶ 18h00-19h30 (12-15 ans)

JEUDI à La Tour (motricité): ▶ 18h00-19h30 (12-15 ans)
▶ 19h30-21h00 (+ 16 ans)

1h30 ▶ **CC4R** : 173€ - **EXT** : 251€

Musique

CC4R : 215€
EXT : 312€

Percussions africaines

avec Ibrahim DIARRA

Des techniques à découvrir ou à perfectionner, pour s'évader, aux rythmes endiablés de l'Afrique.

LUNDI à Saint-Jean-de-Tholome ▸ 18h45-19h45

CC4R : 215€ - EXT : 312€

*Individuel
ou à deux*

Techniques vocales

avec Marie-France SINTES MAURER

Techniques vocales, vocalises, chant et interprétation.

CC4R : 275€
EXT : 399€

Jours et horaires à déterminer avec le professeur

**Jours et horaires à
déterminer avec le
professeur**

*Piano, guitare,
guitare basse, batterie*

Les techniques qui vous seront enseignées que vous soyez débutant ou expérimenté, vous permettront de découvrir et d'approfondir ces beaux instruments.

▸ *Guitare ou guitare basse*

Avec Dempsey MOREL

Du LUNDI au MERCREDI

- Viuz-en-Sallaz (lundi)
- Fillinges (mardi et mercredi)

▸ *Piano*

**Avec Marjorie
VAGNER**

Le LUNDI et MARDI

- Peillonnex

Le MERCREDI, JEUDI et VENDREDI

- Saint-Jeoire

▸ *Batterie*

Avec Florent TISSOT

Le MERCREDI

(à partir de 8 ans)

- Peillonnex (appartement)

▸ *Guitare, banjo, ukulélé*

Avec Sébastien Venturini

Le MERCREDI (à partir 8 ans)

- MJCi

Cours individuel : CC4R : 441€ - EXT : 639€

Cours collectif : CC4R : 321€ - EXT : 465€

Atelier groupe Pop rock et funk

avec Marjorie VAGNER
ou Sebastien VENTURINI

Vous avez au moins 2 années de pratique instrumentale et vous voulez jouer en groupe, coaché par un professeur ? Venez participer à l'atelier pour faire l'expérience du jeu collectif !

Guitare, basse, batterie, piano, chant, trompette, saxophone, ... Vous ferez l'expérience d'une approche nouvelle de la musique : écoute, partage, émulation du groupe et satisfaction d'une interprétation commune. Les morceaux sont adaptés en fonction du niveau du groupe et de chacun.

VENDREDI à la salle des fêtes de Saint-Jeoire :

▸ 18H00-19H30 (12-18 ans)

MERCREDI à l'Appart à Peillonex :

▸ 20h30-22h00 (ados-adultes)

CC4R : 200€ - EXT : 290€

→ 50€ si la personne est déjà inscrite à un cours de musique individuel

Danse

Classique

avec Isabelle RIMBOUT

Technique, positions et mouvements.
Rejoins-nous !

JEUDI à la MJCI ▶ 19h00-20h00

CC4R : 153€ - **EXT** : 222€

Hip hop

avec Colin KONATE

Besoin de se dépasser, de repousser
ses limites ? Grâce aux chorégraphies
acrobatiques, vous développez vos capacités
physiques et artistiques.

JEUDI à Marcellaz (motricité) ▶ 17h30-18h30 (débutants)
▶ 18h30-19h30 (confirmés)

CC4R : 201€ - **EXT** : 291€

Funk

avec Blandine LUGRIN

Danse dynamique, mélange de jazz et de Hip Hop, très inspirée des chorégraphies proposées dans les clips vidéo. Elle se pratiquent principalement sur les musiques modernes (R'n'B).

A la MJC :

LUNDI ▶ 19h00-20h30

MARDI ▶ 17h45 -19h00 (12-14 ans) et ▶ 19h00-20h30

1h15 ▶ **CC4R** : 188€ - **EXT**: 273€

1h30 ▶ **CC4R** : 212€ - **EXT** : 307€

Danse africaine

avec Ibrahim DIARRA

Liberté du corps, espace d'improvisation et détente au rythme des percussions africaines. Une belle manière de voyager en plein coeur de l'Afrique à travers ce qu'elle a de joyeux et de festif.

LUNDI à Saint-Jean-de-Tholome ▶ 20h00-21h15

CC4R : 212€ - **EXT** : 307€

Modern Jazz

La danse modern jazz est un moyen d'expression corporelle et d'interprétation personnelle.
Improvisation sur des musiques variées.
Dynamisme, énergie et plaisir

Avec Isabelle RIMBOUT

VENDREDI à la MJCi ▶ 18h45-20h00 (12-15 ans)

CC4R : 188€ - EXT : 273€

Avec Fanny VESIN

MERCREDI à la MJCi ▶ 14h00-15h00 (12-14 ans)

CC4R : 153€ - EXT : 222€

Sport

CC4R : 153€
EXT : 222€

Fitness découverte

avec Cinthia KONAN

Vous découvrirez le stretching, le renforcement musculaire, le pilates, le step et l'aérobic, pour travailler, entre autres, les abdos et les fessiers.

LUNDI à St Jeoire (motricité) ▶ 20h00-21h00

Zumba

avec Cinthia KONAN

En musique, renforcez et tonifiez les différentes parties de votre corps (abdos, cuisses, fessier). La zumba est un mélange de danse et de fitness accessible à tous.

LUNDI à St Jeoire (motricité) ▶ 19h00-20h00 (ado-adultes)

VENDREDI à La Tour (motricité) ▶ 18h00-19h00 (12-15 ans)

VENDREDI à la Tour (motricité) ▶ 20h00-21h00 (ado-adultes)

CC4R : 153€ - **EXT** : 222€

Step

avec Cinthia KONAN & Blandine LUGRIN

LUNDI à la MJCI ▶ 20h30-21h30

SAMEDI à la MJCI ▶ 9h00-10h00

CC4R : 153€ - **EXT** : 222€

Renforcement musculaire

avec Cinthia KONAN

Abdo, fessiers...Venez tonifier et muscler votre corps.

VENDREDI à la Tour (motricité) ▶ 19h00-20h00

CC4R : 153€ - EXT : 222€

Volley

avec Laurent SPINELLI

Servir, défendre, smasher. Du sport et de la convivialité !

MARDI au gymnase de Viuz ▶ 20h30-22h00

CC4R : 50€ - EXT : 73€

Ping pong

avec Robert MONNEREAU

Découverte de la discipline, services, amortis...

Concentration, respect et convivialité.

MERCREDI au gymnase de l'école de Viuz ▶ 18h00-19h00

CC4R : 137€ - EXT : 199€

Badminton

avec Jean-Yves LEMEE (COURS)

Vitesse, détente et coordination, venez maîtriser la technique... A vos volants !

MERCREDI à Saint-Jeoire ▶ 18h00-19h00

CC4R : 137€ - EXT : 199€

Plus de renseignements à la MJCi
et sur le site internet : www.mjci.net

CCAR : Faisant partie
des communes partenaires
EXT : Communes extérieures

Numéros utiles :

- ▶ Tél : 04 50 36 85 10
- ▶ E-mail : ali@mjci.net
- ▶ Numéro direct les jours d'accueil de loisirs
(7h30 ▶ 18h30) : 06 31 39 79 13

