

**POUR VENIR À LA MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE MANOSQUE**



En train : [www.sncf.com](http://www.sncf.com)  
 Pour se rendre en centre ville  
 > Bus - Tarif 1€ : [mobilite.dlva.fr/lignes-horaires](http://mobilite.dlva.fr/lignes-horaires)

En bus : [www.maregionsud.fr](http://www.maregionsud.fr)  
 > arrêt Halte routière

En voiture : A51 sortie Manosque  
 > centre ville  
 GPS : L 4383178 - I 5.786365  
 Covoiturage > [Blablacar.com](http://Blablacar.com)

**OUVERTURE DU SECRÉTARIAT :** Du lundi au vendredi : 9h à 12h30 et 14h à 18h  
 Fermé le lundi après-midi et le samedi

**ACCÈS AUX ATELIERS :** Du lundi au samedi entre 9h et 21h

Association agréée éducation populaire et jeunesse 04-056-2013 / Licences : 2-1124927 / 3-1124928

**MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE**  
 1 Place de Leinfelden 04100 Manosque - 04 92 72 19 70  
[contact@mjc-manosque.fr](mailto:contact@mjc-manosque.fr) - [www.mjc-manosque.com](http://www.mjc-manosque.com)

**Nos financeurs**

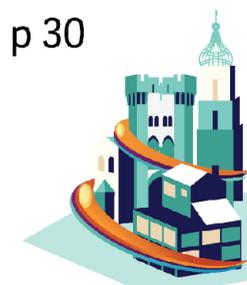


**Nos partenaires fédéraux et coopératifs**



**PROGRAMME  
 DES ACTIVITÉS  
 2022 - 2023**

<b>ÉDITO</b>	p 4
<b>L'ÉQUIPE</b>	p 6
<b>LES ACTIVITÉS</b>	
Modalités de paiement	p 8
Tarifs	p 9
Horaires des activités enfants/ados	p 11
Descriptifs des activités enfants/ados	p 12 - 14
Horaires des activités ados/adultes	p 17
Descriptifs des activités ados/adultes	p 18 - 20 - 22
<i>EDITO</i>	<i>p 5</i>
<i>THE TEAM</i>	<i>p 6</i>
<i>THE ACTIVITIES</i>	
<i>Prices</i>	<i>p 9</i>
<i>Payment terms</i>	<i>p 9</i>
<i>Schedules of children/teen activities</i>	<i>p 11</i>
<i>Descriptions of children/teen activities</i>	<i>p 13 - 15</i>
<i>Schedules of teen/adult activities</i>	<i>p 17</i>
<i>Descriptions of teen/adult activities</i>	<i>p 19 - 21 - 23</i>
<b>LA JEUNESSE</b>	p 24
<b>LES MUSIQUES ACTUELLES</b>	p 28
<b>LE CAFÉ CULTUREL</b>	p 30



# ÉDITO

À bientôt 60 ans, la Maison des Jeunes et de la Culture de Manosque poursuit sa mission de contribution à l'équilibre social des individus. Lieu de rencontre mixte socialement et culturellement, pour tous et pour tous âges, la MJC se veut un espace d'expérimentation et d'innovation sociale pour répondre aux attentes des habitants.

Permettre à chaque individu de devenir un futur citoyen, responsable, critique et actif, voilà notre vocation, ancrée dans les valeurs républicaines les plus fondamentales que sont l'égalité face aux savoirs, aux pouvoirs politiques, aux informations et à la compréhension du monde. Cette action d'éducation populaire, condition nécessaire d'une démocratie vivante au travers notamment des pratiques artistiques et culturelles, demeure notre principale raison d'être, inscrite dans notre projet associatif 2022/2024 consultable au secrétariat de la MJC.

Se rencontrer, s'enrichir, se questionner, voici les maîtres-mots de cette saison 2022/2023, comme autant d'occasions de nous retrouver ! La MJC vous propose un programme d'activités en tout genre pour s'évader, s'amuser, se dépenser, créer, apprendre, comprendre, dans un espace privilégié où plaisir d'être ensemble prime avant tout ! Besoin les uns des autres, nous vous espérons plus nombreux que jamais pour cette rentrée 2022/2023.

Les tarifs sont inchangés pour permettre leur accessibilité au plus grand nombre. Si de nombreuses activités que vous avez plébiscitées se poursuivent, la plaquette que vous allez découvrir fait la part belle aux nouveautés.

BELABTOUBAP T' BABELOUBAP ! Le Scat, ou l'art de chanter sans parole. Il n'y a pas que les chats de gouttière

du célèbre dessin animé qui en maîtrisent la technique, mais aussi tous les plus grands noms du jazz et nul besoin d'avoir des bases en chant pour cela. Pour une ambiance plus sonore, direction Brazil avec la Batucada. Percussions traditionnelles nées à Rio de Janeiro, elle crée un espace musical cosmopolite (mélange des cultures africaine, portugaise et indienne) fondé sur l'écoute et l'échange, et marqué par l'histoire de l'esclavage. Dans le même tempo, les enfants découvriront la Capoeira, une rencontre entre danse et arts martiaux.

Enfin, grand retour des ateliers de Danses de salon, et nouveaux formats d'ateliers : « Carnet créatif » et « Terre » pour les ados/adultes avec une pratique en autonomie dans une salle dédiée après une formation technique de base, et stages de « Peinture » enfants pendant les vacances scolaires.

Pour les autres pôles de la MJC, un cocktail d'animations pour les 14/17 ans et une belle programmation de concerts à la Capsule font l'objet de plaquettes distinctes disponibles tout au long de l'année en édition papier limitée et sur notre site internet mis à jour régulièrement. Vous pouvez aussi retrouver toutes les actualités de la MJC sur les réseaux sociaux facebook et instagram.

Enfin, énorme coup de cœur pour la Junior Asso Skate « EnDurance » dont la création a été soutenue par la MJC avec à l'automne le festival éponyme, le tout premier en matière de cultures urbaines à Manosque.

Nous vous souhaitons une bonne saison dans notre maison à tous !

Pour le Conseil d'Administration, sa Présidente, Aurore Hillairet

*Almost 60 years old, the Maison des Jeunes et de la Culture de Manosque continues its mission to contribute to the social balance of individuals. A socially and culturally mixed meeting place for all ages, the MJC aims to be a space for experimentation and social innovation to meet the expectations of the inhabitants.*

*Enabling each individual to become a future citizen, responsible, critical and active, this is our vocation, anchored in the most fundamental republican values of equality in the face of knowledge, political power, information and understanding of the world. This action of popular education, a necessary condition for a living democracy, notably through artistic and cultural practices, remains our main reason for being, and is included in our 2022/2024 association project, which can be consulted at the MJC secretariat.*

*Meeting, enriching and questioning each other are the key words of this 2022/2023 season, as many opportunities to get together! The MJC offers you a programme of activities of all kinds to escape, have fun, expend energy, create, learn, understand, in a privileged space where the pleasure of being together comes first! In need of each other, we hope to see more of you than ever for the start of the 2022/2023 school year.*

*The prices are unchanged in order to make them accessible to as many people as possible. While many of the activities that you have enjoyed are continuing, the brochure that you are about to discover gives pride of place to new activities.*

*BELABTOUBAP T' BABELOUBAP! Scat, or the art of singing without words. It's not only the alley cats from the fa-*

*mous cartoon who master the technique, but also all the greatest names in jazz, and you don't need to have a basic understanding of singing to do so. For a more sonorous atmosphere, head for Brazil with the Batucada. Traditional percussion instruments born in Rio de Janeiro, they create a cosmopolitan musical space (a mixture of African, Portuguese and Indian cultures) based on listening and exchange, and marked by the history of slavery. At the same time, children will discover Capoeira, a meeting between dance and martial arts.*

*Finally, the ballroom dance workshops will be back, and new workshop formats: «Creative notebook» and «Clay» for teenagers/adults with independent practice in a dedicated room after basic technical training, and «Painting» courses for children during the school holidays.*

*For the other centres of the MJC, a cocktail of activities for 14-17 year olds and a fine programme of concerts at the Capsule are the subject of separate leaflets available throughout the year in limited paper editions and on our regularly updated website. You can also find all the news of the MJC on the social networks facebook and instagram.*

*Last but not least, we have a huge crush on the junior skateboarding association «EnDurance» whose creation was supported by the MJC with the eponymous festival in the autumn, the very first in terms of urban culture in Manosque.*

*We wish you a good season in our house!*

*For the Board of Directors, its President, Aurore Hillairet*



**COMPOSITION DU BUREAU**

Présidente	Aurore HILLAIRET
Vice Président	Philippe GUEDENEY
Secrétaire	Marie-Odile SANTALIESTRA
Secrétaire adjoint	Jean-Théo LORRAIN
Trésorier	Guy REDOUTEY

**PERSONNEL PERMANENT**

Direction	Nicolas GERVOT
Administration/Activités	Carole POTIGNON
Secrétariat, Accueil	Céline LIAUTAUD
Communication	Françoise BOUVET
Musiques actuelles	Alice JEAN
Jeunesse	Flamine VAN GAVER, Charlélie ELZIERE
Entretien et Gardiennage	Angéla PEREZ, Marie-Christine BENGUETTAT Denis MERCIER et Rachid SEDRAOUI

**LES ACTIVITES et les ANIMATRICES/ANIMATEURS**

Batucada/Capoeira	Zora SCHROEDER
Chant Scat /Ukulélé/Magie	Stéphane THOMAS
Chorale Ados	Sheila SALVATORE
Chorale	Estelle SUNER
Danse contemporaine	Frédérique FAVRE
Danses de couple	Paolo SARICA
Petitout's/Arts plastiques	Anne JACQUELIN CASTANER
Ensemble vocal/Polyphonies	Cloé GIGLI
Création de décors, santons	Michèle JEANDREAU / Grégory SAUVAGET
Français Langue Étrangère	Association Plume d'Espoir
Guitare	Thomas REYBARD / Stéphane THOMAS
Gym/Stretching/Pilates	Amélie CHABAL / Nathalie BENSIMON PIERRISNARD
Modélisme ferroviaire	Ilias SARDI / Grégory SAUVAGET
Orchestre de guitares	Stéphane THOMAS
Peinture	Charlotte ETIENNE
Photo numérique	Stéphane LEHAUT
Provençal	Michel CHARTON
Street jazz	Amélie CHABAL
Technique vocale	Cloé GIGLI
Terre	Anne JACQUELIN CASTANER / Bernard SOURICE
Théâtre	Lilas DERRADJI / Ninon SOUBEYRAND
Théâtre international bilingue	Pieter SMIT
Yoga	Pascale BONETTI



Photo : Solange Albano



Les activités démarrent à partir du lundi 12 septembre 2022 et se terminent le samedi 17 juin 2023.

Les inscriptions commencent à partir du mardi 6 septembre 2022.

Possibilité de faire un cours d'essai. Si le nombre de personnes inscrites n'est pas suffisant, la MJC se réserve le droit d'annuler l'activité.

- Les jours et les horaires sont susceptibles d'être modifiés en cas de force majeure.
- Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires et les jours fériés, des stages peuvent être proposés sur les week-ends et les périodes de vacances.
- Certificat médical obligatoire pour les activités gym et danse.
- Pas de chaussures à semelle noire dans la salle d'expressions corporelles.
- Des conditions d'accès particulières pourront être imposées en cas de modifications des mesures sanitaires prises par les autorités.

Nous vous rappelons que pour toutes les activités enfants, il est obligatoire d'accompagner et de venir chercher votre enfant dans sa salle d'activités.

### FACILITÉS DE PAIEMENT POUR LES COTISATIONS DE PLUS DE 100 €

Uniquement pour toute inscription entre septembre et octobre.  
Se renseigner au secrétariat.

### RÉDUCTIONS (non cumulables)

- 5% = chaque personne qui participe à plusieurs ateliers.
- 5% = à partir de deux membres d'une même famille (photocopie du livret de famille) **sauf pour l'activité danses de couple.**
- 20% = bénéficiaires du RSA et de l'ASS, de l'allocation adultes handicapés, du minimum vieillesse (sur justificatif).

### AIDE DE LA MAIRIE DE MANOSQUE

Pour les -25 ans de Manosque : dossier à retirer au Service jeunesse de la Mairie.

### MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Uniquement de septembre 2022 à juin 2023 : mutation, déménagement (+ de 50 kms), maladie empêchant la reprise de l'activité, décès, sur présentation d'un justificatif et d'un courrier adressé à la Présidence de la MJC.

### L'ADHÉSION DE SEPTEMBRE 2022 À AOÛT 2023

Au cœur de notre association, l'adhésion annuelle est obligatoire pour toute inscription à un atelier ou un stage.  
Les adhérents bénéficient des tarifs réduits sur les programmations organisées par la MJC (concerts, temps forts, visites, etc.).

PASSEPORT GYM		
	-26 ans	+ 26 ans
1H	170 €	210 €
1H30	225 €	275 €
2H	265 €	325 €
2H30	320 €	390 €

DANSES DE COUPLE		
	-26 ans	+ 26 ans
Par adhérent		
1H	230 €	280 €
2H	380 €	460 €
Par couple		
1H	410 €	500 €
2H	660 €	800 €

STUDIO DE RÉPÉTITIONS			
PAR ADHÉRENT POUR 3H			
Trim - 26 ans	40 €	An - 26 ans	102 €
Trim + 26 ans	60 €	An + 26 ans	153 €
CRÉNEAUX OCCASIONNELS			
Pour l'ensemble du groupe			
1h = 5 € / 2h = 9 € / 3h = 13 € / 4h = 17 €			

*The activities will begin starting on Monday, September 12th 2022 and will end on Saturday, June 17th 2023. The registrations start Tuesday, September 6th 2022. Possibility to do a trial course. If the number of people registered is not sufficient, the MJC reserves the right to cancel the activity.*

- Days and schedules could be changed in cases of major force.
  - Activities are suspended during school holidays and public holidays, internships can be offered on weekends and holiday periods.
  - A medical certificate is required for gym and dance activities.
  - No black-soled shoes in the body expression room.
  - Special access conditions may be imposed in the event of changes to the sanitary measures taken by the authorities.
- We remind you that for all children activities, it is mandatory to bring and come to pick up your child in the activity room.*

### PAYMENT FACILITIES FOR CONTRIBUTIONS OVER € 100

Only for any registration between September and October.  
Inquire at the secretariat.

TOUTES ACTIVITÉS		
	-26 ans	+ 26 ans
1H	170 €	210 €
1H30	230 €	280 €
2H	280 €	345 €

TARIFS SPÉCIAUX SPECIAL RATES	- 26 ans	+ 26 ans
Capoeira	190 €	
Carnet créatif Photo numérique	30 €	30 €
Chorale	230 €	280 €
Création décors et santons	10€	10€
Dessin/Arts plastiques/Terre (1h30)	250 €	
Guitare / Ukulélé / Orchestre de guitares	230 €	300 €
Guitare cours individuel (avec atelier orchestre)	560 €	620 €
Modélisme ferroviaire	35 €	75 €
Peinture	300 €	390 €
Provençal	40 €	44 €
Terre Ados/Adultes	35€	75€
Théâtre 3h tous les 15 jours	230 €	280 €
Français en Langue Etrangère /Théâtre international bilingue - Gratuit + adh MJC		

### REDUCTIONS (not cumulative)

- 5% = each person who participates to several workshops.
- 5% = starting with two members of a same family (photocopy of the booklet) **except for the couple dance activity.**
- 20% = Persons benefiting from the RSA and ASS, a disabled adults allowance, the minimum old-age pension (on proof).

### HELP FROM MANOSQUE'S CITY HALL

For Manosque's under -25s : file to be withdrawn from the Youth Department of the city Hall.

### REPAYMENT TERMS

Only between September 2022 and June 2023: mutation, relocation (more than 50 kms), illness preventing the resumption of activity, death, by presenting proof and sending a letter to the Chair of the MJC.

### MEMBERSHIP FROM SEPTEMBER 2022 TO AUGUST 2023

Within our association, the annual membership is mandatory for any registration to a workshop or a training course. Our members can benefit from reduced rates on the programs organized by the MJC (concerts, highlights, tours, etc.).

L'adhésion obligatoire à la MJC est payable en 1 seule fois et non remboursable  
Mandatory membership to the MJC payable in one go and non-refundable

- 26 ans : 10 € / + 26 ans : 22 € /  
Famille : 25 € (Parents + enfants)





## HORAIRES DES ACTIVITÉS ENFANTS / ADOS

*Schedules of children/teen activities*

### PETITOUT'S - ÉVEIL CRÉATIF

*SMALL CHILD  
CREATIVE AWAKENING*  
4 À 6 ANS  
Mercredi 9h30 - 10h30

### DESSIN / ARTS PLASTIQUES

*DRAWING / PLASTIC ARTS*  
7 À 10 ANS  
Mercredi 10h30 - 12h  
8 À 12 ANS  
Mercredi 15h - 16h30  
13 À 17 ANS  
Mercredi 16h30 - 18h30

### TERRE

*CLAY*  
8 À 13 ANS  
Samedi 11h - 12h30

### MODELAGE/DESSIN/ ARTS PLASTIQUES

*MODELLING/DRAWING /  
PLASTIC ARTS*  
8 À 14 ANS  
Samedi 14h30 - 16h30

### DANSE CONTEMPORAINE

*CONTEMPORARY DANCE*  
7 À 10 ANS  
Mercredi 16h30 - 17h30  
11 À 15 ANS  
Mercredi 15h - 16h30

### STREET JAZZ

DÈS 10 ANS  
Lundi 17h30 - 18h30

### MAGIE

*MAGIC*  
8 À 12 ANS  
Mercredi 14h - 15h

### MONDE ET MODÉLISME FERROVIAIRE

*WORLD AND RAILWAY MODELING*  
DÈS 13 ANS  
Samedi 15h30 - 17h30

### THÉÂTRE

*THEATER*  
ENFANTS/ADOS  
Mercredi 14h - 16h

### ENSEMBLE VOCAL

*VOCAL ENSEMBLE*  
DÈS 8 ANS  
Jeudi 17h - 18h

### POLYPHONIES DU MONDE

*WORLD POLYPHONIES*  
DÈS 12 ANS  
Jeudi 19h - 20h

### GUITARE - DÈS 7 ANS

Mercredi - Ateliers d'1h  
*Se renseigner au secrétariat*

### ORCHESTRE DE GUITARES

*GUITAR ORCHESTRA*  
DÈS 8 ANS  
Mercredi 17h - 18h

### GUITARE COURS INDIVIDUEL

*PRIVATE GUITAR WORKSHOP*  
DÈS 7 ANS  
Mercredi 16h - 16h30 / 16h30 - 17h  
*Avec Orchestre de guitares*

## NOUVEAUTÉS NEW

### CAPOEIRA

4 À 6 ANS  
Mercredi 10h - 11h  
7 À 11 ANS  
Mercredi 11h - 12h

### CHORALE ADOS

*TEENAGE CHOIR*  
12 À 18 ANS  
Mardi 18h - 19h30

### STAGES VACANCES

*HOLIDAY TRAINING*

### PEINTURE

8-12 ANS  
Automne : 24-28 octobre 2022  
Hiver : 13-17 Février 2023  
Printemps : 17-21 avril 2023  
*Se renseigner au secrétariat*



## DESCRIPTIFS DES ACTIVITÉS ENFANTS / ADOS

### PETITOUT'S - ÉVEIL CRÉATIF

Anne Jacquelin Castaner

Eveil créatif : terre, collages, encres, pastels...

### DESSIN/ARTS PLASTIQUES

Anne Jacquelin Castaner

Cet atelier créatif permet de libérer la main en utilisant crayons, encres, pastels, aquarelles. Différentes techniques de dessin seront pratiquées sur de multiples supports (papier, calque, bois, cartons).

### TERRE

Anne Jacquelin Castaner

Les différentes techniques abordées en cours d'année permettent de faire évoluer les sens et l'imagination pour aboutir à des formes plus personnelles et artistiques.

### MODELAGE/DESSIN/ARTS PLASTIQUES

Anne Jacquelin Castaner

Moment convivial où nous aborderons les arts plastiques, la sculpture, le modelage. Possibilité de rencontres avec les plus grands (14 - 17 ans) de la MJC. Création d'un lien et d'une continuité...

### DANSE CONTEMPORAINE - 7/10 ANS

Frédérique Favre

Au cours de cet atelier il sera proposé de traverser les fondamentaux de la danse contemporaine (espace, temps, rythme, poids, énergie...) par une approche ludique et sensible.

Nous aborderons la danse et le mouvement à travers l'imaginaire et les sensations.

### DANSE CONTEMPORAINE - 11/15 ANS

Frédérique Favre

Découvrir et approfondir les bases de la danse contemporaine (Rythme/Espace/Placement/Musicalité/Energie). Apprentissage et notion chorégraphique sont abordées ainsi qu'une sensibilisation à la culture et l'histoire de la danse. Un atelier qui favorise l'expression personnelle au sein du groupe dans un esprit de partage et d'écoute. Différents supports de création sont proposés.

### STREET JAZZ

Amélie Chabal

Le Street Jazz offre un style énergique qui permet de s'exprimer physiquement à travers un ensemble de chorégraphies. Style de danse moderne, le Street Jazz provient d'autres formes de danse comme le hip-hop mais s'inspire aussi de la danse jazz.

Pour apprendre de nouvelles techniques ou consolider les acquis, le professeur s'engage à ce que chaque élève soit suivi individuellement tout en faisant progresser l'ensemble du groupe.

### MAGIE

Stéphane Thomas

À travers des jeux d'exercices, enfiler le costume de magicien en apprenant l'art de la manipulation, les différentes techniques, apprendre à se présenter puis réussir à créer son propre petit spectacle... Ni vu, ni connu, tout a disparu !

### MONDE ET MODÉLISME FERROVIAIRE

Ilias Sardi - Grégory Sauvaget

C'est le salon où l'on cause de trains petits et grands. On y fait du décor, de l'informatique appliquée à la gestion du réseau, du bricolage tout azimut sur une vraie maquette où les paysages sont reproduits en trois dimensions.

C'est un lieu d'échanges et de convivialité intergénérationnel où l'on peut même conduire les trains avec son smartphone !

### THÉÂTRE

Lilas Derradji

Explorer son potentiel gestuel, prendre conscience du langage qu'émet son corps, développer sensibilité et précision dans le jeu physique.



## DESCRIPTIONS OF CHILDREN / TEEN ACTIVITIES

### SMALLCHILD CREATIVE AWAKENING

Anne Jacquelin Castaner

Creative awakening : clay, collage, inks, pastels...

### CREATIVE ARTS WORKSHOP

Anne Jacquelin Castaner

This creative workshop allows you to free your hand by using pencils, inks, pastels and watercolours. Different drawing techniques will be practised on different media (paper, tracing paper, wood, cardboard).

### CLAY

Anne Jacquelin Castaner

The different techniques covered during the year allow the senses and imagination to evolve and lead to more personal and artistic forms.

### MODELLING/DRAWING/ARTS & DESIGN

Anne Jacquelin Castaner

A convivial moment where we will approach art, sculpture, modeling. Possibility of meetings with the older children (14 - 17 years old) of the MJC's youth center. Creation of a link and a continuity.

### CONTEMPORARY DANCE 7/10 YEARS OLD

Frédérique Favre

During this workshop, it will be proposed to go through the fundamentals of contemporary dance (space, time, rhythm, weight, energy...) through a playful and sensitive approach.

We will approach dance and movement through imagination and sensations.

### CONTEMPORARY DANCE 11/15 YEARS OLD

Frédérique Favre

Discover and deepen the basics of contemporary dance (Rhythm/Space Placement/Musicality/Energy).

Learning and choreographic notions are approached as well as an awareness of the culture and history of dance.

A workshop that encourages personal expression within the group in a spirit of sharing and listening. Different style of creations are proposed.

### STREET JAZZ

Amélie Chabal

Street Jazz offers an energetic style to express themselves physically through a variety of choreographies. A modern dance style, Street Jazz comes from other dance forms such as hip-hop but is also inspired by jazz dance.

To learn new techniques or to consolidate acquired skills, the teacher is committed to ensuring that each student is followed individually while helping the whole group to progress.

### MAGIC

Stéphane Thomas

Through games and exercises, put on the magician's costume and learn the art of manipulation, the different techniques, learn how to present yourself and then succeed in creating your own little show... Everything is gone!

### WORLD AND RAILWAY MODELING

Ilias Sardi - Grégory Sauvaget

This is the lounge where we talk about small and large trains. We do the scenery, IT applied to network management, all-out DIY on a real model where the landscapes are reproduced in three dimensions.

It is a place of intergenerational discussion and conviviality where you can even drive trains with your smartphone!

### THEATER

Lilas Derradji

Explore our gestural potential, be aware of the language emitted by our body, develop sensitivity and precision in physical play.



Photo : Fonds MJC

NOUVEAUTÉS

**ENSEMBLE VOCAL**

*Cloé Gigli*  
Apprentissage de chansons à plusieurs voix, adaptées et plaisantes pour les enfants.

**POLYPHONIES DU MONDE**

*Cloé Gigli*  
Mettre en place des mélodies traditionnelles (corses, occitanes, espagnoles...) à plusieurs voix, avec un accompagnement musical ou «A capella».

**GUIWARE**

*Thomas Reybard*  
Découverte de la guitare ou développement du jeu.  
Répertoire centré principalement sur les musiques actuelles.

**GUIWARES ÉLECTRIQUES ET ACOUSTIQUES**

*Stéphane Thomas*  
Acquérir les bons réflexes : savoir accorder et tenir sa guitare, apprendre à (re) lire les notes, évoluer en groupe tout au long de l'année en s'écoutant jouer.

**ORCHESTRE DE GUIWARES**

*Stéphane Thomas*  
Création d'un répertoire en orchestre. Les arrangements sont adaptés au niveau de tous les élèves, pour le plaisir de jouer ensemble des parties différentes. Pour guitares classiques, folks ou électriques.

**GUIWARE COURS PARTICULIER**

*Stéphane Thomas*  
Pour enfants, adolescents ou adultes, tous niveaux en guitare acoustique ou électrique. Progrès garantis !  
La cotisation comprend le cours particulier + l'atelier Orchestre.

**CAPOEIRA**

*Zora Schroeder*  
La danse qui combat  
Alliant mouvements de défense et d'attaque, musique et danse, la Capoeira développe l'agilité, la conscience corporelle et la confiance en soi. Pratiquée dans un cercle entouré de musiciens, elle est énergique, malicieuse, acrobatique, à l'image de la personnalité de chacune des personnes qui la pratique. C'est une activité très complète parfaitement adaptée aux enfants qui se passionnent facilement pour cet art si fascinant ! Tenue souple exigée !

**CHORALE ADOS**

*Sheila Salvatore*  
La chorale est ouverte aux jeunes entre 12 et 18 ans qui ont en commun la passion pour le chant et la musique, et qui ont le désir de se produire sur scène.  
Travail de technique et placement vocal, échauffement et respiration, travail d'ensemble sur l'harmonisation vocale et le montage d'un morceau.  
Accompagnée et dirigée au piano.  
Le répertoire sera très varié (Nirvana, Billie Eilish, en passant par Adèle).

NEW

**CAPOEIRA**

*Zora Schroeder*  
The dance that fights  
Combining defence and attack movements, music and dance, Capoeira develops agility, body awareness and self confidence. Practised in a circle surrounded by musicians, it is energetic, mischievous and acrobatic, reflecting the personality of each person who practices it.  
It is a very complete activity, perfectly adapted to children who are easily fascinated by this fascinating art! Flexible clothing required!

**TEENAGE CHOIR**

*Sheila Salvatore*  
The choir is open to young people between the ages of 12 and 18 who share a passion for singing and music, and who have the desire to perform on stage.  
Work on technique and vocal placement, warm-up and breathing, ensemble work on vocal harmonization and the editing of a piece.  
Accompanied and directed on the piano.  
The repertoire will be very varied (Nirvana, Billie Eilish, and Adèle).

**VOCAL ENSEMBLE**

*Cloé Gigli*  
Learning of multi-voice songs, adapted and pleasant for children.

**WORLD POLYPHONIES**

*Cloé Gigli*  
Polyphonies of the world (Corsican, Occitan, Spanish...). Implementation of traditional melodies with several voices.

**GUIWARE**

*Thomas Reybard*  
Discovering guitar or developing your skills. Repertoire mainly focused on current music.

**GUIWARE ELECTRICAL AND ACOUSTIC**

*Stéphane Thomas*  
Acquire the right reflexes: know how to tune and hold your guitar, know how to (re)read the notes, evolve in a group throughout the year by listening to yourself play.

**GUIWARE ORCHESTRA**

*Stéphane Thomas*  
Creation of an orchestral repertoire. The arrangements are adapted to the level of all the students, for the pleasure of playing different parts together.  
For classical, folk or electric guitars.

**PRIVATE GUIWARE WORKSHOP**

*Stéphane Thomas*  
For children, teenagers or adults, all levels in acoustic or electric guitar. Progress guaranteed! The fee includes private lessons + Guitar Orchestra



Photo : fonds mjc



# HORAIRES DES ACTIVITÉS ADOS / ADULTES

*Schedules of teen/adult activities*

## PASSEPORT PILATES/GYM

### Lundi

10h - 11h30	Pilates/Stretching Body Relax
12h30 - 13h30	Power Pilates
18h30 - 20h	Gym posturale dynamique

### Mercredi

9h30 - 11h	Power Pilates
------------	---------------

### Vendredi

9h30 - 10h30	Power Pilates Body Sculpt
10h30 - 11h30	Pilates/Stretching
12h30 - 13h30	Power Pilates/Stretching
18h30 - 20h	Gym posturale/Stretching

## YOGA

Jeudi  
17h30 - 19h

## DANSE CONTEMPORAINE CONTEMPORARY DANCE

Mercredi 18h - 19h30

## THÉÂTRE THEATER

Samedi 9h30 - 12h30  
1 fois tous les 15 jours

**MONDE ET  
MODÉLISME FERROVIAIRE**  
WORLD AND RAILWAY MODELING  
Samedi 15h30 - 17h30

**FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE**  
FRENCH FOREIGN COUNTRIES  
Mardi 14h - 16h  
Mercredi 18h - 20h  
Jeudi 17h - 19h

**PEINTURE**  
PAINT  
Mardi 18h30 - 20h30

**PHOTO NUMÉRIQUE**  
DIGITAL PHOTOGRAPHY  
Lundi 18h - 20h

**PROVENÇAL**  
Mardi 17h - 18h30

**GUITARE**  
GUITAR  
Mercredi - Ateliers d'1h  
*Se renseigner au secrétariat*

**ORCHESTRE DE GUITARES**  
GUITAR ORCHESTRA  
Mercredi 17h - 18h

**GUITARE COURS INDIVIDUEL**  
PRIVATE GUITAR WORKSHOP  
Mercredi 16h - 16h30 / 16h30 - 17h  
*Avec Orchestre de guitares*

**POLYPHONIES DU MONDE**  
WORLD POLYPHONIES  
Jeudi 19h - 20h

**TECHNIQUE VOCALE**  
VOCAL TECHNIQUE  
Jeudi 18h - 19h

**UKULÉLÉ**  
Mercredi 18h - 19h

# HORAIRES DES ACTIVITÉS ADOS / ADULTES

*Schedules of teen/adult activities*

## NOUVEAUTÉS - NEW

### DANSES DE COUPLE COUPLE DANCES

#### Lundi

18h30 - 19h30	Salsa débutants
19h30 - 20h30	Rock/Toutes danses débutants

#### Mardi

18h30 - 19h30	Tango argentin débutants
19h30 - 20h30	Tango argentin intermédiaires

#### Mercredi

19h45 - 20h45	Rock/Toutes danses intermédiaires
---------------	-----------------------------------

Jeudi 19h - 20h | Salsa avancés

#### Vendredi

18h30 - 19h30	Salsa intermédiaires 1
19h30 - 20h30	Salsa intermédiaires 2

**BATUCADA**  
Ados/Adultes  
Jeudi 19h30 - 21h

**CHANT SCAT**  
SCAT SINGING  
Mercredi 19h - 20h30

**CHORALE**  
CHOIR  
Lundi 18h30 - 20h30

**CARNET CRÉATIF**  
CREATIVE NOTEBOOK  
Ados/Adultes  
Lundi après-midi :  
en extérieur  
Mercredi 18h45 - 20h15 :  
en atelier  
*Se renseigner au secrétariat*

**TERRE**  
CLAY  
Dès 14 ans/Adultes  
Mardi / Jeudi 17h30 - 20h30  
*Se renseigner au secrétariat*

**THÉÂTRE INTERNATIONAL**  
INTERNATIONAL THEATER  
Mardi 10h - 12h

## STAGES / TRAINING

**CRÉATION DE DÉCORS  
AUTOUR DE  
SANTONS PROVENÇAUX**  
CREATION OF DECORATIONS  
AROUND  
PROVENÇAL SANTONS  
Samedis 1/10, 8/10, 15/10,  
22/10, 19/11, 26/11  
(+ séances complémentaires  
en semaine si nécessaire)  
15h30 - 17h30  
*Se renseigner au secrétariat*



## GYM POSTURALE DYNAMIQUE

*Amélie Chabal*

La gym posturale/stretching permet de tonifier et d'assouplir le corps en alliant exercices de musculation et d'étirement.

## YOGA

*Pascale Bonetti*

Selon une des nombreuses définitions du yoga : « c'est une philosophie expérimentale à médiation corporelle ». Accessible à tous durant toutes les étapes de la vie, quel que soient nos maux, nos modes de vie, nos motivations. Il s'agit de trouver notre équilibre, notre centre et d'éveiller notre conscience.

## DANSE CONTEMPORAINE

*Frédérique Favre*

Découvrir, redécouvrir, approfondir le plaisir de danser. L'atelier, en s'appuyant sur les fondamentaux de la danse contemporaine, propose un espace ouvert de création et d'expression.

## THÉÂTRE

*Ninon Soubeyrand*

Sous la direction d'une metteuse en scène professionnelle, venez vous initier aux arts de la scène dans une ambiance chaleureuse et bienveillante : préparation du comédien, jeu grotesque, impros, interprétations, création, en vue d'une représentation sur scène en fin de saison pour concrétiser le travail de l'année.

## NOUVEAUTÉS

### PILATES

*Nathalie Bensimon Pierrisnard*

Travail des muscles profonds de la posture et de l'équilibre : Atténue les douleurs rachidiennes « en replaçant » correctement le bassin et le dos - Améliore la posture et l'équilibre - Sculpte la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions - Allonge les muscles et renforce le réflexe myotatique (contraction du muscle qui a été étiré), le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple - Massage des organes (viscères).

### POWER PILATES

*Nathalie Bensimon Pierrisnard*

Ce cours vous permettra d'apprendre à connaître votre sangle abdominale et son intérêt physique pour améliorer votre posture et diminuer les douleurs quotidiennes liées à celle-ci. Du sédentaire à l'athlète, chacun trouvera un bénéfice dans la pratique du Power Pilates.

### BODY SCULPT

*Nathalie Bensimon Pierrisnard*

Le body sculpt est conseillé pour les personnes qui souhaitent sculpter leur corps de façon ludique, travail de force et d'endurance des muscles superficiels, indissociable d'un travail Pilates afin d'obtenir des résultats homogènes. Squats, dos, fessiers ou encore abdominaux, tous les muscles sont sollicités avec ces séances rythmées.

### STRETCHING ET BODY RELAX

*Nathalie Bensimon Pierrisnard*

Le Stretching est un cours qui permet d'étirer en profondeur ses muscles, ligaments et tendons, pour une bonne récupération physique et un gain en souplesse. Le body relax sert à relâcher les pressions et les tensions, pour permettre aux muscles et aux tissus conjonctifs de mieux se détendre avec une prise de conscience sur la RESPIRATION en lâchant prise avec le monde extérieur et les émotions du moment.

Photo : Amélie Chabal

## NEW

### PILATES

*Nathalie Bensimon Pierrisnard*

Work on the deep muscles of posture and balance: Alleviates spinal pain by «repositioning» the pelvis and back correctly - Improves posture and balance - Sculpts the figure by tightening the muscles and releasing tension - Lengthens the muscles and strengthens the myotatic reflex (contraction of the muscle that has been stretched), the backache disappears, the belly becomes firmer, the body becomes strong and supple - Massage of the organs (viscera).

### POWER PILATES

*Nathalie Bensimon Pierrisnard*

This class will help you learn about your abdominal muscles and their physical benefits in order to improve your posture and reduce the daily pain associated with them. From the sedentary to the athlete, everyone will find a benefit in the practice of Power Pilates.

### BODY SCULPT

*Nathalie Bensimon Pierrisnard*

Body sculpt is recommended for people who want to sculpt their body in a fun way, strength and endurance work on the superficial muscles, combined with Pilates work to obtain homogeneous results. Squats, back, buttocks or abdominals, all muscles are solicited with these rhythmic sessions.

### STRETCHING AND RELAXING THE BODY

*Nathalie Bensimon Pierrisnard*

Stretching is a class that allows you to stretch your muscles, ligaments and tendons in depth, for a good physical recovery and to gain flexibility. The body relax is used to release pressure and tension, to allow the muscles and connective tissues to relax better with an awareness of BREATHING by letting go of the outside world and the emotions of the moment.

## GYM POSTURALE/STRETCHING

*Amélie Chabal*

Postural gymnastics/stretching allows the body to be toned and made more supple by combining strength training and stretching exercises.

## YOGA

*Pascale Bonetti*

According to one of the many definitions of yoga : « it is a body-mediated experimental philosophy ». It is accessible to anyone during all stages of life, whatever our illnesses, our lifestyles, our motivations.

It is about finding our balance, our center and awaken our consciousness.

## CONTEMPORARY DANCE

*Frédérique Favre*

Discover, rediscover, deepen the pleasure of dancing. The workshop, based on the fundamentals of contemporary dance, offers an open space for creation and expression.

## THEATER

*Ninon Soubeyrand*

Under the direction of a professional director, come and learn about the performing arts in a warm and benevolent atmosphere: preparation of the actor, grotesque play, improvisations, interpretations, creation, with a view to a performance on stage at the end of season to make the work of the year a reality.



**NOUVEAUTÉS**

**FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE**

*En partenariat avec l'association Plume d'Espoir*  
Apprentissage du français par l'intermédiaire d'ateliers sociolinguistiques.

**MONDE ET MODÉLISME FERROVIAIRE**

*Ilias Sardi - Grégory Sauvaget*  
C'est le salon où l'on cause de trains petits et grands, où l'on fait du décor, de l'informatique appliquée à la gestion du réseau, du bricolage tout azimut sur une vraie maquette avec des paysages en 3D. C'est un lieu d'échanges et de convivialité intergénérationnel où l'on peut même conduire les trains avec son smartphone !

**PEINTURE**

*Charlotte Etienne*  
Les couleurs, la matière, la composition, la lumière... sont parmi les notions abordées dans cet atelier pour que chacun puisse progresser à son rythme et trouver son propre style. Le matériel n'est pas fourni, mais il est possible de s'équiper à moindre frais.

**PHOTO NUMÉRIQUE**

*Stéphane Lehaut*  
Cours et travaux pratiques de réglage des appareils photos, de prise de vue et de traitement informatique (développement, tri, catalogage, diaporama). Sorties photos en groupe. Concours amicaux. Présentations de ses photos avec des échanges d'avis constructifs. Participations sur des événements de la MJC, des projets, des expositions...

**PROVENÇAL**

*Michel Charton*  
Etude, apprentissage de la langue à travers les textes des auteurs provençaux.

**DANSES DE COUPLE**

*Paolo Sarica*  
Enseignement par deux professeurs de Danses de couples : Rock'n roll, Salsa, Tango argentin, Cha-Cha, Valse... 25 danses au total.

**CARNET CRÉATIF**

*Marie-Odile Santaliestra*  
Exercices de mise en page, découverte de différentes techniques utilisées dans les carnets : aquarelle, gouache, collage, lettrage, dessin par le contour, partir d'une tache... Cet atelier sera mené dans l'idée d'un collectif participatif et actif. Recherche, définition, organisation des sorties en extérieur.

**TERRE**

*Bernard Sourice*  
Utilitaire, décorative, abstraite... pas de limite dans l'utilisation de l'argile ! Surtout se faire plaisir à modeler la terre, à sentir des sensations, à être surpris des résultats. Les cuissons, le passage du feu, l'émaillage, toute une alchimie aléatoire. Alors venez oser, toucher, créer...

**ATELIER INTERNATIONAL DE THÉÂTRE BILINGUE**

*Pieter Smit*  
L'atelier de théâtre est ouvert aux manosquins français et internationaux de plus de 18 ans. Le projet est bilingue (en français et en anglais). Les cours et les répétitions sont dirigés par un professeur de théâtre international. L'objectif est de créer une comédie, inspirée du texte «La Conférence Des Oiseaux» qui sera présentée en public en Juin 2023.

Au programme : travail sur les techniques de voix, de mouvement et sur des monologues, des dialogues et des scènes de groupe. Cet atelier est aussi l'occasion d'améliorer vos compétences linguistiques, de rencontrer des personnes du monde entier et de développer vos compétences théâtrales de manière créative.

**FRENCH FOREIGN COUNTRIES**

*Association Plume d'Espoir*  
Learning French through sociolinguistic workshops.

**WORLD AND RAILWAY MODELING**

*Ilias Sardi - Grégory Sauvaget*  
This is the show where we talk about small and large trains, where we do decor, computer science applied to network management, all-out DIY on a real model with 3D landscapes. It is a place of intergenerational discussion and conviviality where you can even drive trains with your smartphone!

**PAINTING**

*Charlotte Etienne*  
Colors, material, composition, light... are among the concepts discussed in this workshop so that everyone can progress at their own pace and find their own style. the material is not provided, but it is possible to equip yourself without too much expense.

**DIGITAL PHOTOGRAPHY**

*Stéphane Lehaut*  
Courses and practical work on adjusting cameras, shooting and computer processing (development, sorting, cataloguing, slideshow). Group photo outings. Friendly contests. Presentations of his photos with constructive exchanges of opinions. Participation in events of the MJC, projects, exhibitions...

**PROVENÇAL**

*Michel Charton*  
Study and learning of the language through the texts of Provençal authors.

**NEW**

**COUPLE DANCES**

*Paolo Sarica*  
Teaching by two teachers of couple dances: Rock'n roll, Salsa, Argentine Tango, Cha-Cha, Waltz... Organisation of training courses and dance evenings, trips to Cuba.

**CREATIVE NOTEBOOK**

*Marie-Odile Santaliestra*  
Layout exercises, discovery of different techniques used in notebooks: watercolour, gouache, collage, lettering, contour drawing, starting from a spot... This workshop will be conducted in the spirit of a participatory and active group. Research, definition, organisation of outdoor trips.

**CLAY**

*Bernard Sourice*  
Utilitarian, decorative, abstract... there are no limits to the use of clay! Above all, enjoy modelling clay, feeling the sensations and being surprised by the results. Firing, the passage of the fire, glazing, a whole random alchemy. So come and dare to touch and create...

**INTERNATIONAL WORKSHOP ON BILINGUAL THEATRE**

*Pieter Smit*  
The theatre workshop is open to French and international Manosquins over the age of 18 and is bilingual (French and English). The project is bilingual (French and English) and the classes and rehearsals are led by an international theatre teacher. The objective is to create a comedy, inspired by the text «La Conférence Des Oiseaux» which will be presented in public in June 2023.

The programme includes work on voice and movement techniques, monologues, dialogues and group scenes. This workshop is also an opportunity to improve your language skills, meet people from all over the world and develop your theatrical skills in a creative way.



Photo : Atelier modélisme

## GUITARE

*Thomas Reybard*

Découverte de la guitare ou développement du jeu. Répertoire centré principalement sur les musiques actuelles.

## GUITARE ÉLECTRIQUE ET ACOUSTIQUE

*Stéphane Thomas*

Acquérir les bons réflexes, évoluer tout au long de l'année et prendre du plaisir à jouer ensemble.

## ORCHESTRE DE GUITARES

*Stéphane Thomas*

Création d'un répertoire en orchestre. Stéphane Thomas écrit des arrangements pour s'adapter au niveau de tous pour le plaisir de jouer ensemble des parties différentes.

## GUITARE COURS PARTICULIER

*Stéphane Thomas*

Tous niveaux en guitare acoustique ou électrique. Progrès garantis ! La cotisation comprend le cours particulier + l'atelier orchestre.

## UKULÉLÉ

*Stéphane Thomas*

Apprendre les rythmiques, les accords, pour jouer des accompagnements. Instrument non fourni.

## POLYPHONIES DU MONDE

*Cloé Gigli*

Mettre en place des mélodies traditionnelles (corses, occitanes, espagnoles...) à plusieurs voix, avec un accompagnement musical ou «A capella».

## TECHNIQUE VOCALE

*Cloé Gigli*

Colonne respiratoire, soutien, appui et projection, phrasé, interprétation.

## NOUVEAUTÉS

### BATUCADA

*Zora Schroeder*

Cette initiation a pour but de vous faire découvrir la richesse et la technicité de la percussion et de vous faire entrer dans l'univers des musiques du Carnaval do Brasil. Une fois acquis le B A BA de la percussion, nous apprendrons un répertoire qui permettra aux plus hardis de se produire avec la troupe Yalodé lors de ses représentations ! Matériel fourni, pensez à vous munir de boules quies !

### CHORALE

*Estelle Suner*

Chanter est une activité extraordinaire, sans artifice et accessible à chacun d'entre nous.

Le principe de la chorale c'est d'utiliser l'ensemble des voix au service d'une unité finale.

- C'est bon pour le moral : grâce à la sécrétion d'endorphines, le chant permet de se détendre
  - Ça donne confiance en soi
  - C'est un sport à part entière: gestion du souffle, équilibre, positionnement dans l'espace
  - C'est un temps de partage: nous tissons des liens sociaux et intergénérationnels
- Une bonne façon d'oublier le quotidien, de lâcher prise et d'évacuer le stress !!

### CHANT SCAT

*Stéphane Thomas*

Le chant scat est une improvisation vocale avec des vocables sans paroles, des syllabes absurdes ou sans mots du tout. C'est une forme de jazz vocal avec onomatopées : wouapalidouwouiiii !

### GUITAR

*Thomas Reybard*

Discovering guitar or developing your skills. Répertoire mainly focused on current music.

### GUITAR ELECTRICAL AND ACOUSTIC

*Stéphane Thomas*

Acquire the right reflexes, evolve throughout the year and enjoy playing together.

### GUITAR ORCHESTRA

*Stéphane Thomas*

Creation of an orchestral repertoire. Stéphane THOMAS writes arrangements to adapt to the level of all for the pleasure of playing together different parts.

### PRIVATE GUITAR WORKSHOP

*Stéphane Thomas*

All levels in acoustic or electric guitar. Progress guaranteed! The fee includes private lessons + the orchestra workshop.

### UKULELE

*Stéphane Thomas*

Learn the rhythms, the chords, to play accompaniments. Instrument not supplied.

### WORLD POLYPHONIES

*Cloé Gigli*

Polyphonies of the world (Corsican, Occitan, Spanish...). Implementation of traditional melodies with several voices.

### VOCAL TECHNIQUE

*Cloé Gigli*

Breathing column, support, support and projection, phrasing, interpretation.

## NEW

### BATUCADA

*Zora Schroeder*

This initiation aims to introduce you to the richness and technicality of percussion and to introduce you to the world of music from Carnaval do Brasil. Once acquired the B A BA of percussion, we will learn a repertoire that will allow the boldest to perform with the Yalodé troupe during its performances! Equipment provided, remember to bring earplugs!

### CHOIR

*Estelle Suner*

Singing is an extraordinary activity, without artifice and accessible to all of us. The principle of the choir is to use all the voices in the service of a final unity.

-It's good for morale: thanks to the secretion of endorphins, singing allows you to relax - it gives you self-confidence.

- It is a sport in its own right: breath management, balance, positioning in space - It is a time for sharing: we create social and intergenerational links.

A good way to forget the daily routine, to let go and to evacuate stress! Translated with [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (free version)

### SCAT SINGING

*Stéphane Thomas*

Scat singing is a vocal improvisation with wordless vocables, nonsense syllables or no words at all. It is a form of vocal jazz with onomatopoeia: wouapalidouwouiiii!



Photo : Béatrice Piva

Le pôle Jeunesse développe des actions en faveur des jeunes manosquins. Il propose des projets adaptés à leurs besoins et attentes, conformément au projet associatif de la MJC.

Construire notre territoire de demain avec la jeunesse d'aujourd'hui est un objectif majeur de l'association. Le pôle Jeunesse de la MJC est un espace de proximité pour réfléchir, imaginer des projets et développer de nouvelles idées citoyennes et d'avenir.

Le pôle Jeunesse propose des services et ateliers accessibles et ouverts à tous :

- **Un espace Info Jeunes.**
- **Un espace jeunes.**
- **Un espace multimédia.**
- **Une cafétéria.**

## L'ESPACE INFO JEUNES

Labellisé en 2019, le « Club des 4 » est un réseau innovant d'accueil et d'information pour tous les jeunes. Il regroupe 4 structures de la DLVA : le centre social de Ste Tulle, le centre social municipal de Gréoux-les-Bains, le centre social de Vinon-sur-Verdon et la MJC de Manosque.

Ce « Club des 4 » propose une réponse globale aux questions que les jeunes peuvent rencontrer à différentes étapes de leur vie.

Ses missions sont :

**ACCUEILLIR – ORIENTER – INFORMER SUR :**

Les métiers, la formation, la recherche d'emplois et stages, le soutien et l'accompagnement de projets individuels ou collectifs, la vie quotidienne, le logement, la mobilité, les aides, la santé, l'accès à la culture, les démarches administratives, la promotion de l'engagement et de la citoyenneté des jeunes, la mobilité internationale, etc.

- **MARDIS DE 16H À 18H**
- **MERCREDIS DE 14H À 16H**
- **SAMEDIS DE 14H À 16H**

*Accès libre et gratuit*





## LE REPAIRE - L'ESPACE JEUNES DES 14-17 ANS

La MJC propose un Espace Jeunes destiné aux 14-17 ans qui dispose d'une bibliothèque, ludothèque, ordinateur, canapés, baby-foot, table de ping-pong... et d'un accès aux espaces communs de la MJC : galerie, office, salle d'activité...

LE REPAIRE est ouvert aux mineurs de 14 à 17 ans, sans distinction de genre, milieu social, croyances, localisation géographique ou autre. Il permet à toutes celles et ceux qui le souhaitent de partager des moments conviviaux, des instants de détente, et de concevoir et réaliser ensemble des projets riches et variés.

**- HORS VACANCES SCOLAIRES : MERCREDIS ET SAMEDIS DE 12H À 19H**

**- VACANCES SCOLAIRES : DU LUNDI AU VENDREDI DE 12H À 19H**

**(sauf fermeture pour congés annuels)**

*Adhésion à la MJC obligatoire + participation éventuelle pour les sorties*

## L'ESPACE MULTIMEDIA

Inscrite sur le réseau des espaces numériques de la Ville de Manosque, la MJC offre aux jeunes un accès gratuit à son parc informatique et à ses outils numériques.

De l'initiation pour les débutants en passant par des ateliers ludo-éducatifs pour les plus passionnés, l'Espace Multimédia est un lieu de découverte et d'échanges animé par des animateurs professionnels (ateliers numériques et bureautiques, ateliers d'initiation aux logiciels libres, etc.).

**- MARDIS DE 14H À 18H**

**- MERCREDIS DE 10H15 À 12H15 - 14H À 18H**

**- SAMEDIS DE 14H À 16H**

*Gratuit - Adhésion à la MJC obligatoire*

## LA CAFÉTÉRIA

La cafétéria est un espace détente accessible à tous où les jeunes peuvent se retrouver, se distraire, déjeuner sur le temps de la pause de midi... C'est un espace où il est également possible de jouer à des jeux de société, d'emprunter un livre ou de se détendre...

*Accès libre*





# MUSIQUES ACTUELLES



**LE PÔLE MUSIQUES ACTUELLES EST DOTÉ D'UNE SALLE DE CONCERTS ET D'OUTILS AU SERVICE DES ARTISTES ET DES HABITANTS DU TERRITOIRE.**

### **La Capsule : la salle de concerts propulsée par la MJC !**

Toute la programmation est à découvrir sur notre site internet, facebook et instagram @lacapsulemjc.

- Une salle à taille humaine de 230 places ;
- 40 concerts / an ;
- Des artistes locaux, régionaux, nationaux et internationaux ;
- Des voyages sonores (concerts hors les murs).

### **L'action culturelle et la médiation**

Des projets sont mis en œuvre pour favoriser l'accès à la culture pour tous et la découverte des musiques actuelles à travers des actions de sensibilisation, de transmission et d'initiation.

- 800 bénéficiaires par an ;
- Des actions et ateliers en direction de la jeunesse ;
- Des partenariats avec des établissements scolaires, écoles de musiques, associations culturelles et services de la Ville de Manosque ;
- Des voyages sonores (concerts hors les murs).

### **Les Studios de répétitions et d'enregistrement**

Toute l'année, sur créneaux fixes ou occasionnels, la MJC accueille des groupes amateurs ou professionnels en répétition, résidence ou enregistrement.

- Un studio de répétition dédié aux musiques amplifiées et équipé du backline (batterie, amplis, claviers, micros, sonorisation) ;
- Un studio d'enregistrement pour le maquettage et les prises de son ;
- Un studio de Musique Assistée par Ordinateur pour enregistrer en autonomie ses productions.

### **L'accompagnement des pratiques artistiques et le soutien à la création**

La MJC propose un dispositif et un suivi pour les artistes amateurs et professionnels afin de les accompagner dans leur développement.

- 20 groupes accompagnés par an ;
- Des rencontres professionnelles et des rendez-vous conseils ;
- Un accueil en résidence, répétitions et enregistrement.



Photo Stéphane Lehaut



### LE CAFÉ CULTUREL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Encourager la diversité, la créativité, la solidarité mais aussi promouvoir le tissu artistique, culturel et économique local...

C'est ce que propose la MJC et son Café culturel : un espace convivial dans lequel tout le monde peut venir partager un verre, se reposer, travailler mais aussi saisir l'opportunité de se rencontrer, d'échanger et de créer ensemble...

En ces temps difficiles, il est plus que jamais indispensable de retrouver le plaisir de prendre le temps, de (se) découvrir, de (re)créer du lien...

Le Café culturel se veut un lieu de proximité, convivial et ouvert à toutes et tous qui participe à l'animation locale et accompagne les initiatives...

### UN CAFÉ CULTUREL BASÉ SUR LES INITIATIVES

Envie de valoriser votre expérience, vos connaissances, vos passions, vos hobbies, ou encore vos centres d'intérêts ou vos compétences ?

Quel que soit votre âge, venez au Café culturel de la MJC partager ce que vous aimez, ce qui vous fait vibrer, toutes les choses que vous voulez qu'il s'y passe.

C'est vous qui déciderez des activités, qui participerez à son fonctionnement, afin de construire, ensemble, un Café culturel dans lequel chacun puisse se reconnaître.

Repas, débats, conférences, soirées cabarets, rencontres, expositions... tous les projets sont les bienvenus.

### LES REPAS PARTAGÉS

La MJC de Manosque a mis en place un travail d'élargissement des publics en partenariat avec des structures solidaires qui oeuvrent en direction d'un public jeunes, adultes et famille. Créés il y a 12 ans et suspendus depuis le Covid, les repas partagés reprennent à la rentrée à raison d'une fois par mois.

Le repas partagé est accompagné d'un atelier qui favorise les échanges ; quel que soit le thème proposé (atelier, expo, cinéma, théâtre, sortie sur Manosque...), c'est un moment qui se veut convivial et enrichissant.

Action ouverte à tous. Pour y participer, renseignez-vous au secrétariat de la MJC.

### NOUVEAU : CRÉATION D'UN CINÉ-CLUB

Le « Ciné-club » est un projet qui mûrit depuis près de deux ans et qui a abouti avec une première séance le 14 juin.

Le comité de pilotage, formé d'adhérents bénévoles et d'une personne de la MJC, a prévu six séances par an, des projections suivies de débat ou rencontre au sein de la MJC et hors les murs, des contacts avec d'autres ciné-clubs, des défis kino suivi de leur projection, et autres idées qui viendront des membres pour alimenter le cœur du projet. Le comité est ouvert à tous, renseignements au secrétariat de la MJC.

**Pour toutes demandes d'informations complémentaires,  
merci de contacter le secrétariat : [contact@mjc-manosque.fr](mailto:contact@mjc-manosque.fr) ou 04 92 72 19 70**