

maison des jeunes et de la culture Centre JS Socioculturel Raimon TRENCANEL

Programme

2023 - 2024



Ouverture de l'accueil :

Lundi et samedi : 13h30 - 18h30

Mardi, jeudi et vendredi : 8h30 - 12h30 / 13h30 - 18h30

Mercredi : 9h30 - 12h30 / 13h30 - 18h30

Fermé le samedi pendant les vacances



04 67 31 27 34



infos@mjc-beziers.org



www.mjc-beziers.org



MJC CS Raimon Trencavel Béziers



@mjccs_beziers



13A Bd Du Guesclin 34500 Béziers



LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers adhérents, chers usagers,
La MJC CS fait de son mieux pour que chacun trouve sa place au cœur de notre maison.

Je tenais tout d'abord à remercier tous les salariés, bénévoles, adhérents, usagers, et administrateurs pour leur contribution à la réussite de notre projet social et culturel. La MJC CS propose de nombreuses activités, des événements culturels de qualité, des moments d'échange, de rencontre, de partage, de convivialité... pour que chacun se sente bien dans notre maison.

Nous avons, cette année, proposé des spectacles de danse, de poésie... ; et bien sûr fait la part belle au théâtre, conte, cinéma... Nous continuerons de diversifier les propositions pour 2023/2024 avec des moments musicaux, une soirée cabaret, des goûters philo... encore et encore des moments festifs... mêlant amateurs et professionnels, jeunes et moins jeunes.

Je vous rappelle qu'en venant pratiquer telle ou telle activité, vous adhérez au projet social et culturel de notre maison. Les activités ne doivent pas être compartimentées.

N'hésitez pas à venir profiter et découvrir des spectacles, des activités autres que ceux que vous pratiquez habituellement!

Soyez curieux !

Belle saison 2023/2024 à tous !

Pierre

INFOS PRATIQUES

PÉRIODE D'ACTIVITÉ

du 18 septembre 2023 au 29 juin 2024

Pendant les vacances scolaires, les ateliers enfants s'arrêtent et les ateliers adultes sont maintenus la première semaine

ADHÉSION ANNUELLE

- - 12 ans : 6€
- + 12 ans : 8,50€
- Famille : 15€

La carte d'adhésion est obligatoire et non remboursable

COTISATION ANNUELLE

Le paiement s'effectue en totalité en début d'année, un paiement échelonné est possible.

Les chèques vacances et coupons sports sont acceptés mais non remboursables

LES ACTIONS « ENFANCE, JEUNESSE, FAMILLE »

L'implication des usagers et des adhérents s'effectue à tous les niveaux du projet de la MJC CS à travers : une activité, une manifestation, une commission, l'organisation d'une manifestation, l'animation d'un atelier, la gouvernance de l'association et lors de l'Assemblée Générale.

LES ACTIONS COLLECTIVES EN DIRECTION DES FAMILLES

Le tarif des sorties varie en fonction des activités proposées.

LE POINT ANIMATION INFORMATION FAMILLES

mercredi : 10h - 12h30
13h30 - 18h30
hors vacances scolaires

Activités ludiques en famille !
(jeux de société, coin lecture,
baby-foot...)

SORTIES & ATELIERS PARENTS-ENFANTS, RDV SCIENTIFIQUES

ACCOMPAGNEMENT *sur rendez-vous*

La MJC CS vous accompagne
dans la réalisation de vos
démarches administratives

P'TITES PAUSES BLA BLA

*les vendredis de 8h30 à 11h
hors vacances scolaires*

Vous avez envie d'une pause
dans votre quotidien, de vous
retrouver et de parler ?
Mary vous attend
chaleureusement !

SORTIES

théâtre, découverte
du patrimoine bitterois...
Avec l'AFB

COMMISSION ACTIVITÉS DES FAMILLES

C'est un lieu où adhérents et
familles peuvent faire évoluer
le projet de la structure
(proposer des activités,
des sorties,
des moments festifs...)

L'ACCUEIL DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT — 6 - 17 ans

L'A.L.S.H fonctionne pendant les vacances scolaires, hors août et vacances de fêtes de fin d'années.

Un programme détaillé est à disposition à l'accueil à l'approche des vacances. Des sorties ouvertes à toutes et à tous seront mises en place et les destinations seront décidées par la Commission «Activités des familles».

Vacances d'automne

du 23 octobre 2023 au 03 novembre 2023
Inscriptions dès le mercredi 4 octobre 2023

Vacances d'hiver

du 12 février 2024 au 23 février 2024
Inscriptions dès le mercredi 24 janvier 2024

Vacances de printemps

du 08 avril 2024 au 19 avril 2024
Inscriptions dès le mercredi 20 mars 2024

Vacances d'été

du 08 juillet 2024 au 02 août 2024
Inscriptions dès le mercredi 19 juin 2024

Documents à fournir pour l'inscription au centre de loisirs :

- Carnet de santé
- N° de sécurité sociale
- N° d'allocataire CAF
- Dossier à remplir sur place
- Règlement (*chèque, espèces, CB, chèques vacances*)

11 - 18 ans

LES ACTIONS COLLECTIVES EN DIRECTION DE LA JEUNESSE

Mercredi et samedi de 13h30 à 18h30
hors vacances scolaires

ACTIVITÉS DE
DÉCOUVERTE

SORTIES
CULTURELLES ET SPORTIVES

SÉJOURS

ACTIVITÉS ENFANTS

— à partir de 4 ans



ARTS PLASTIQUES** avec Christine Bernardin

mercredi - 13h45 à 14h30

mercredi - 14h30 à 15h15

4/6 ans

Apprentissage de différentes techniques de dessins (crayons, fusain, peinture, aquarelle, expression, perspectives, détails, BD...)

avec Colette Espuna

mercredi - 14h00 à 15h00 5/7 ans

mercredi - 15h15 à 16h45 Dès 8 ans

Approche de l'art sous forme de dessins, peintures, collages. Créations de petits montages où le graphisme est toujours présent. Développement de la créativité, de la gestuelle et de l'imaginaire à travers diverses techniques : fusain, sanguine, crayons, noir et blanc, aquarelle, acrylique ...

ATELIERS CRÉATIFS avec Christine Bernardin

mercredi - 10h30 à 12h00

7/10 ans

Apprentissage du bricolage dans le sérieux, la sécurité, la nouveauté, le plaisir de faire avec ses mains par ses propres moyens. Les enfants choisiront eux-mêmes leur projet que ce soit peinture, poterie, collage, dessin...



POTERIE avec Christine Bernardin

mercredi - 15h15 à 16h45

dès 7 ans

Découverte de l'argile à travers différents procédés dont essentiellement le modelage. Les projets sont mis en place et choisis par les enfants.

CHANT CHORAL avec Fanny Marques

mercredi - 15h00 à 16h00

5/8 ans

mercredi - 16h15 à 17h15

9/14 ans

Au travers de jeux rythmiques, vocaux et corporels, les participants à cet atelier apprennent à chanter en groupe un répertoire de chants riche et varié.



THÉÂTRES PLURIELS avec Candice Berton
mercredi - 13h30 à 15h00
7/11 ans

C'est un théâtre hybride à la croisée de différents genres : le théâtre, l'improvisation, le clown, le conte, la musique, la danse, le théâtre d'objets, le jeu masqué...



JEUX D'ACTEUR avec Jean-Pierre
mercredi - 10h00 à 11h00
6/10 ans

Initiation aux techniques de base qui facilitent la représentation : exercices d'entraînement du corps et de la voix, improvisations dans un climat de camaraderie, d'échanges et de bonne humeur.

ÉCHECS avec Philippe Pascal-Mousselard
mardi - 18h00 à 19h00
mercredi - 14h00 à 15h00
6/12 ans

Le jeu d'échecs permet aux enfants d'augmenter leur capacité de concentration et de résolution. De plus, par son aspect ludique, il permet de développer beaucoup de compétences sans même y penser.

MODERN' JAZZ avec Stéfany Jamet
mercredi - 10h00 à 11h00
7/9 ans
mercredi - 11h00 à 12h00
4/6 ans
mercredi - 13h30 à 14h30
9/11 ans

Acquisition des techniques de bases académiques. Initiation à la chorégraphie sur des musiques jazz ou contemporaines.

Lire une histoire avec Nicole GRAFF
En partenariat avec Lire et Faire Lire
mercredi - 14h30 à 15h00
mercredi - 15h00 à 15h30
dès 6 ans

Nicole va par un temps d'histoires choisies et lues tenter de donner le goût de la lecture aux enfants.

* : Certificat médical obligatoire

** : Sous réserve du nombre suffisant d'inscrits



ACTIVITÉS JEUNES

— à partir de 11 ans



ATELIERS CRÉATIFS** avec Christine Bernardin
mercredi - 17h00 à 18h30
dès 11 ans

Apprentissage du bricolage dans le sérieux, la sécurité, la nouveauté, le plaisir de faire avec ses mains par ses propres moyens. Les enfants choisiront eux-mêmes leur projet que ce soit peinture, poterie, collage, dessin...

THÉÂTRES PLURIELS avec Candice Berton
mercredi - 15h30 à 17h30
dès 11 ans

C'est à travers des textes ludiques et variés visant à enrichir la palette du jeu d'acteur que chacun va pouvoir expérimenter cette liberté de jeu à chaque séance et libérer son imagination. En plus d'être ludique, cet atelier permet de développer la complicité et l'écoute dans le groupe, de repousser ses limites et de s'épanouir dans la vie de tous les jours !



THÉÂTRE D'IMPROVISATION** avec Damien Frances
mercredi - 17h30 à 19h00
dès 11 ans

L'improvisation théâtrale fait appel aux différentes techniques de l'art dramatique et permet de développer la créativité, l'écoute et l'échange chez le comédien. En équipe, les joueurs réfléchissent rapidement à de courtes saynètes et jouent de manière spontanée sans texte ni mise en scène prédéfini, selon leur inspiration et les règles imposées par l'arbitre. Entre le sport et le théâtre, celle-ci vient du Québec.



* : Certificat médical obligatoire

** : Sous réserve du nombre suffisant d'inscrits



MODERN' JAZZ avec Stéfany Jamet

mercredi - 14h30 à 15h30

11/13 ans

mercredi - 15h30 à 17h00

Ados

mercredi - 17h00 à 18h30

Moyen

Acquisition des techniques de bases académiques.
Initiation à la chorégraphie sur des musiques jazz ou contemporaines.

ÉCHECS** avec Philippe Pascal-Mousselard

samedi - 14h00 à 15h00

Débutants

Le jeu d'échecs permet aux jeunes d'augmenter leur capacité de concentration et de résolution.

De plus, par son aspect ludique, il permet de développer beaucoup de compétences sans même y penser.



MJC CS RAIMON TRENCAVEL BÉZIERS 

@MJCCS_BEZIERS 

WWW.MJC-BEZIERS.ORG 

CLUB ADOS

12 - 17 ANS

ENVIE DE DONNER VIE À TES PROJETS OU SIMPLEMENT DE PROFITER AVEC TES AMIS ?
LA MJC CS DE BÉZIERS T'OUVRE SES PORTES.

ACCUEIL PROJETS : MERCREDIS ET SAMEDIS - 13H30 À 18H30

ACCUEIL LIBRE : JEUDIS ET VENDREDIS - 16H00 À 18H00

ADHÉSION ANNUELLE : 8,50€

RÉUNION DE JEUNES - ACCUEIL LIBRE - SORTIES CULTURELLES - SOIRÉES - SÉJOURS

"HA HA HA,"

PASSPORT

CINEMA TICKET

CINEMA TICKET

ACTIVITÉS ADULTES



COUTURE avec Patricia Denat
lundi - 18h00 à 20h00
avec Anny Bertrand
mardi - 14h00 à 17h00

Coupe et confection de vêtements pour son usage personnel en s'aidant du patron du commerce ou en les modifiant selon ses goûts.



CONSERVATOIRE
BÉZIERS * MÉDITERRANÉE

BALETI (DANSE) avec Marianne Joliet
mercredi - 17h30 à 19h00

Atelier de pratique de musique et de danse traditionnelle de Baléti.
Découverte du répertoire traditionnel occitan
et plus en le dansant et en le jouant.

En partenariat avec le Conservatoire Béziers Méditerranée

PATCHWORK avec Mireille Andrieu
jeudi - 13h45 à 16h45

Réalisation d'ouvrages qui laissent libre cours à la créativité.



JEUX D'ACTEUR** avec Jean-Pierre
mercredi - 19h00 à 21h00

Sur la base d'exercices physiques, vocaux et du souffle, l'atelier se propose de conduire chacun des adhérents à découvrir l'acteur qui est en lui. En travaillant sur les techniques scéniques et sur les interrogations de l'acteur face à l'espace vide que représente la scène, l'atelier prépare à une performance au mois de juin. Nos travaux laisseront la part belle aux improvisations guidées, l'emploi de l'outil texte et des rappels des différents techniciens du théâtre. Nous aurons à coeur de travailler les émotions pour que les actions à mener soient justes. Sincérité du jeu face public ! Enfin, outre la souplesse psychologique, la bienveillance est le maître mot des ateliers.

POTERIE avec Christine Bernardin
jeudi 14h00 à 16h30

Travail de l'argile. Réalisation de poteries émaillées à usage culinaire ou décoratif. Un four est à votre disposition pour travailler la terre différemment. Cuisson sur place.



ÉCHECS** avec Philippe Pascal-Mousselard
mercredi - 18h00 à 19h00

Compétition

samedi - 14h00 à 15h00

Débutants

CLUB D'ÉCHECS LE CAVALIER DE TRENCAVEL

mercredi - 18h00 à 21h00

samedi - 14h00 à 19h00

Adultes et jeunes

THÉÂTRE D'IMPROVISATION** avec Damien Frances
jeudi - 19h00 à 21h00

L'improvisation théâtrale fait appel aux différentes techniques de l'art dramatique et permet de développer la créativité, l'écoute et l'échange. En équipe, les joueurs réfléchissent rapidement à de courtes saynètes et jouent spontanément, sans texte ni mise en scène prédéfinis, selon leur inspiration et les règles de l'arbitre.

AU BOUT DU CONTE avec Monique Fessart & Geneviève Maurel
mercredi - 17h00 à 19h00

Travail de contes multiculturels en vue de représentations.



* : Certificat médical obligatoire

** : Sous réserve du nombre suffisant d'inscrits



ACTIVITÉS ADULTES

— BIEN-ÊTRE

GYMNASTIQUE & STRETCHING */**

lundi

10h00 à 11h00 GYM avec Stéfany Jamet

11h00 à 12h00 STRETCH avec Stéfany Jamet

mardi

10h00 à 11h00 GYM avec Laura Tanavelle

11h00 à 12h00 STRETCH avec Laura Tanavelle

18h00 à 19h00 STRETCH avec Stéfany Jamet

mercredi

09h00 à 10h00 GYM avec Maryse Rul

jeudi

09h00 à 10h00 GYM avec Maryse Rul

10h00 à 11h00 STRETCH avec Maryse Rul

vendredi

10h00 à 11h00 GYM avec Laura Tanavelle

11h00 à 12h00 STRETCH avec Laura Tanavelle

Pratique d'une gymnastique douce et tonique.
Exercices avec haltères, ballons, bâtons, etc...
Méthode douce d'assouplissement et d'étirements,
le stretching vous propose un travail et des bienfaits articulaires.

SOPHROLOGIE ET MÉDITATION DE LA PLEINE CONSCIENCE LAÏQUE*

mardi - 16h30 à 17h45

mardi - 18h15 à 19h30

avec Clode Mangani

Entraînements à la méditation de la pleine conscience.
Pratiques visant à permettre à l'individu un développement plus harmonieux de sa personnalité par l'évacuation des tensions, tant dans son environnement professionnels que dans sa vie de tous les jours.
Techniques de respiration, d'expression corporelle, de gestion mentale.
Méthode DO-IN ; SHIATSU...

* : Certificat médical obligatoire

** : Sous réserve du nombre suffisant d'inscrits

PILATES */**

lundi - 09h30 à 10h30 avec Valérie Le Cloarec
lundi - 18h30 à 19h30 avec Anne-Marie Hey
mercredi - 09h00 à 10h00 avec Valérie Le Cloarec
jeudi - 18h30 à 19h30 avec Anne-Marie Hey
samedi - 09h15 à 10h15 avec Anne-Marie Hey



Le Pilates est une méthode qui développe tous les muscles de façon harmonieuse, favorise symétrie et équilibre tout en réduisant la pression sur les articulations.

YOGA */**

lundi - 10h30 à 11h30 avec Valérie Le Cloarec
lundi - 12h15 à 13h15 avec Valérie Le Cloarec
lundi - 19h30 à 20h30 avec Anne-Marie Hey
mardi - 12h15 à 13h15 avec Valérie Le Cloarec
mardi - 14h00 à 15h00 avec Valérie Le Cloarec
mercredi - 10h00 à 11h00 avec Valérie Le Cloarec
mercredi - 11h00 à 12h00 avec Valérie Le Cloarec
jeudi - 19h30 à 20h30 avec Anne-Marie Hey
samedi - 10h30 à 11h30 avec Anne-Marie Hey

Le Yoga favorise la décontraction, la maîtrise de soi, la souplesse, l'équilibre, la sérénité et la santé. Ce sont les mots par lesquels on désigne communément les effets d'une pratique du Hatha-Yoga.

MODERN' JAZZ avec Stéfany Jamet

vendredi - 18h30 à 20h00
Avancés

Acquisition des techniques de bases académiques.
Initiation à la chorégraphie sur des musiques jazz ou contemporaines.

DANSES DE SOCIÉTÉ (ROCK, TANGO, SALSA, BACHATA...)

avec Raymond Galtier
lundi - 20h45 à 22h15**
jeudi - 20h45 à 22h15

Pour tous ceux qui veulent entrer dans la danse avec un ou une partenaire. Apprentissage et pratique des danse de bal : rock, tango, valse, cha-cha...



SAISON CULTURELLE 2023 - 2024

Programmation en cours - Calendrier prévisionnel

SEPTEMBRE 2023

SOIRÉE THÉÂTRE

«LES SOEURS VIADUQUENT»
SAMEDI 23 SEPTEMBRE - 20H30

De Gerald GRUHN

Cie Théâtre des Quatre Saisons - Durée 1h15

SOIRÉE CONTES - «RDV AVEC LA LUNE»

VENDREDI 29 SEPTEMBRE - 19H30

Contes à la plage - Valras - Au fil du conte

OCTOBRE 2023

SPECTACLE CONFÉRENCE

«C'EST QUOI LA DANSE CONTEMPORAINE?»

VENDREDI 6 OCTOBRE - 19H00

Cie Roberte et Robert

SORTIE DE RÉSIDENCE

«LE MONDE À L'ENVERS»

SAMEDI 7 OCTOBRE - HORAIRE À DÉFINIR

Cie Ici et Maintenant

SOIRÉE THÉÂTRE

«A TRAVERS MERS ET OCÉANS»

SAMEDI 14 OCTOBRE - 20H30

Infos à venir

SPECTACLE JEUNE PUBLIC

«DE QUELLE COULEUR EST LE VENT»

MERCREDI 18 OCTOBRE - 10H00

Infos à venir

NOVEMBRE 2023

FESTIVAL - «MOMIJI»

SAMEDI 4 NOVEMBRE - 9H00/18H30

Par le Manga café Association Kyo'Hon

SOIRÉE THÉÂTRE

«ARTS»

SAMEDI 18 NOVEMBRE - 20H30

Cie Les Pas Sages à l'Acte

CONCERT - «OCCITANIE JAZZ CLASSIQUE»

JEUDI 30 NOVEMBRE - 19H00

Organisé par le Conservatoire
Béziers Méditerranée

CONSERVATOIRE
BÉZIERS • MÉDITERRANÉE

DÉCEMBRE 2023

SOIRÉE CONTES - À DÉFINIR

VENDREDI 1^{ER} DÉCEMBRE - HORAIRE À DÉFINIR

Au fil du conte

CONCERT

«CONTRES EUROPÉENNES» TRIO PLUME

JEUDI 7 DÉCEMBRE - 19H00

Organisé par le Conservatoire
Béziers Méditerranée

CONSERVATOIRE
BÉZIERS • MÉDITERRANÉE

SOIRÉE THÉÂTRE - À DÉFINIR

SAMEDI 9 DÉCEMBRE - 20H30

Infos à venir

SOIRÉE CABARET

DIMANCHE 17 DÉCEMBRE - 17H00

Infos à venir

JANVIER 2024

SOIRÉE THÉÂTRE

«LES MUSES ORPHELINES»

SAMEDI 20 JANVIER - 20H30

Infos à venir

SPECTACLE MUSICAL INTERACTIF

«L'ORCHESTRE»

DU 22 AU 27 JANVIER - HORAIRES À DÉFINIR

Cie Marc Calas - Durée 1h00

FÉVRIER 2024

SOIRÉE CONTES - «SOUPES CONTÉS»

SAMEDI 3 FÉVRIER - HORAIRES À DÉFINIR

Au fil du conte

CONCERT - «BELLA VOCE»

VENDREDI 9 FÉVRIER - 19H00

Organisé par le Conservatoire
Béziers Méditerranée

CONSERVATOIRE
BÉZIERS • MÉDITERRANÉE

SOIRÉE THÉÂTRE
«LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS»
SAMEDI 10 FÉVRIER - 20H30

Infos à venir

MARS 2024

ODYSSÉE THÉÂTRE
SAMEDI 16 MARS
18H00 - À DÉFINIR / 20H30 - À DÉFINIR

Infos à venir

FESTIVAL DU CONTE - CONT'O FOLIES
«JE ME SOUVIENS ...»
DU 21 AU 23 MARS

Infos à venir

AVRIL 2024

CONCERT
«UN TEMPS POUR ELLES»
VENDREDI 5 AVRIL - 20H00

Organisé par le Conservatoire
Béziers Méditerranée

CONSERVATOIRE
BÉZIERS • MÉDITERRANÉE

SOIRÉE THÉÂTRE - À DÉFINIR
SAMEDI 27 AVRIL - 20H30

Infos à venir

MAI 2024

SOIRÉE THÉÂTRE - À DÉFINIR
SAMEDI 25 MAI - 20H30

Infos à venir

JUIN 2024

SPECTACLE - «PIECES MONTÉES»
VENDREDI 7 JUIN - 19H00

Organisé par le Conservatoire
Béziers Méditerranée

CONSERVATOIRE
BÉZIERS • MÉDITERRANÉE

SPECTACLES DE FIN D'ANNÉE

Programmation en cours - Calendrier prévisionnel

MODERN'JAZZ - À DÉFINIR

THÉÂTRE PLURIELS ENFANTS - À DÉFINIR

ARTS-PLASTIQUES - À DÉFINIR

JEUX D'ACTEUR ENFANTS - À DÉFINIR

CHANT CHORAL - À DÉFINIR

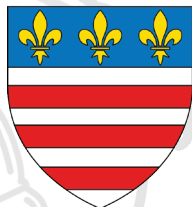
THÉÂTRE PLURIELS ADOS - À DÉFINIR

JEUX D'ACTEUR ADULTES - À DÉFINIR

IMPROVIDAY - À DÉFINIR

Informations à venir

VILLE DE
BÉZIERS



Ne pas jeter sur la voie publique