

Club jeunes talents

Vous avez entre **14 et 25 ans**, une passion pour le monde du spectacle ? Un talent unique ? **Rejoignez-nous pour créer votre propre spectacle et réalisez-vous sur notre scène permanente** ! Dévoilez votre talent, partagez votre passion, inspirez votre public, au profit d'une association.

Un tremplin artistique pour les jeunes

Plongez dans le monde artistique où chaque rencontre est une expérience humaine riche et une opportunité précieuse de faire grandir votre talent. La MJC jouera ici le rôle médiateur entre vous et des professionnels du spectacle.

Réalisez-vous sur notre scène permanente

Depuis toujours la MJC contribue au développement culturel de chaque individu, en favorisant la rencontre entre des artistes et un public. Notre projet d'Education Populaire est riche de valeurs : citoyenneté, culture, éducation, loisirs. Il favorise l'épanouissement des personnes par l'accès à la culture pour tous.

Un large choix de talents

Le Club Jeunes Talents permet à tous de s'exprimer. Musique, danse, théâtre, cirque, street art, photo, youtubeur... Vous avez une passion ? **Rejoignez notre Club de Jeunes Artistes** !

Et si vous ne trouvez pas votre discipline, inventons-là ensemble !

Contactez Manal LAMY à l'adresse suivante mlamy@mjc-heritanmacon.org

Crédit photo : Georgette GAYON

Horaires

A définir avec les membres
du groupe

Animateur

Manal LAMY

Tarif

- 25 ans : 45 €

+ 25 ans : 85 €

QF < 810 € : 76 €

Club Web Radio

Rejoint le club Web Radio de la MJC !



Horaires

Horaires à définir

Tarif

-25 ans : 45 €

Club Jeune talent

Tu as envie de t'engager dans un projet artistique et solidaire ?

Tu aimes le théâtre, la danse, la performance artistique, le montage vidéo, le son...

Viens créer ton propre spectacle qui bénéficiera aux associations.

Tu es sensible à ce qui se passe dans notre monde et tu souhaites t'engager pour développer la solidarité dans notre société ? Alors ce projet est fait pour toi !

Nous t'invitons à te lancer dans une expérience artistique et citoyenne unique où tu pourras faire passer des messages qui te tiennent à coeur.



Horaires

Horaires à définir

Tarif

-25 ans : 45 €

Atelier BD - Art narrative

Le manga, qui nous vient d'une autre culture, est souvent incompris.

C'est ensemble et par la pratique que nous comprendrons les différentes mécaniques qu'il comporte.

Ainsi, vous aurez les outils pour vous exprimer dans ce domaine.

Horaires

Vendredis

18h30 à 20h (à partir de 12 ans)

Animateur

Robin LAMBRÉ

Tarif

-25 ans : 195 €

+25 ans : 195 €

QF<810€ : 175 €



INSCRIVEZ-VOUS

Club Escape Game

Aujourd'hui, les Escape Games sont venus envahir le monde réel ! Le principe reste le même : s'échapper d'une pièce en un temps limité en recherchant des indices et en faisant fonctionner ses cellules grises. Le jeu se joue en groupe: chacun apporte quelque chose, quelles que soient ses compétences.

À Paris en 2016, il y avait déjà près de 20 établissements proposant des salles aux ambiances variées. Aujourd'hui, ils fleurissent partout en France.

Concevoir un Escape Game, ce n'est pas uniquement créer une série d'énigmes, c'est aussi penser à son organisation et sa scénarisation pour plonger les participants dans votre univers et les inciter à collaborer entre eux. Passionné ou amateur, tu es intéressé par la conception d'escape Game ? Ce club est fait pour toi !

À partir de 13 ans



Horaires

Horaires à définir

Tarif

-25 ans : 45 €

Zumba kids

La Zumba est un mélange de danses latines, mais aussi d'autres styles tels que la danse du ventre ou la Quebradita. Elle forme un entraînement physique complet, alliant plusieurs éléments : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

La zumba est un excellent sport, et aussi bien pour les enfants ! Elle leur permettra de travailler leur motricité avec énergie et dans la joie et la bonne humeur.

Horaires

Les mardis

7/10 ans

17h15 - 18h15

Animatrice

Christine RINGUIN

Tarif

138 €



INSCRIVEZ-VOUS

Zap Sport

La MJC vous propose un **panel d'activités sportives** important, afin de découvrir, voire de se perfectionner sur différentes activités sportives, parfaire sa coordination, sa motricité en général.

Jeux sportifs (balle au prisonnier, jeu du béret ...), **activités sportives individuelles** (sports de raquette, athlétisme, gym....), ou **sports collectifs** (basket-ball, handball, football...) seront proposés pour passer un **moment convivial et sympathique**.

À travers ces **activités sportives**, les jeunes pourront « toucher à tous les sports », afin d'élargir pour chacun sa palette, le tout **dans la joie et la bonne humeur !**

Horaires

Les mercredis

17h - 18h : 7/10 ans

Animateur

Nicolas FOURNERAY

Tarif

138 €



INSCRIVEZ-VOUS

Gymnastique rythmique

La **Gymnastique Rythmique** est à mi-chemin entre **la Gymnastique, le Cirque et la Danse**. Elle est à la fois **artistique, manipulateur, rythmique et acrobatique**. Elle se pratique en individuel ou par équipe.

À travers des enchaînements en musique, on utilise **5 engins différents** : corde, cerceau, ballon, massue et ruban.

La G.R. :

- développe la coordination, la motricité, la souplesse,
- apprend à persévérer, à se surpasser
- sociabilise dans le travail en équipe.

C'est une activité « spectacle » qui se finalise par des démonstrations en fin d'année. L'assiduité aux cours et aux répétitions est donc de mise. »

Horaires

Mardi à Flacé

17h15 - 18h45 : 9 ans et +

/ Confirmé

Animatrice

Hélène BUATHIER

Tarif

-25 ans : 249 €

INSCRIVEZ-VOUS

Gym enfant

La **gym enfant** peut être définie comme un **ensemble d'activités d'éveil psychomoteur** qui permettent de **répondre aux différents besoins de l'enfant** :

- recherche de l'autonomie.
- besoin de développer des capacités d'adaptation, de socialisation, de coopération.
- besoin de développer la motricité globale (marcher, courir, sauter, ramper, grimper, lancer, se tenir en équilibre).
- besoin de développer la coordination motrice (avec ou sans support musical).

Enfants scolarisés en petite, moyenne ou grande section de maternelle.

Horaires

Les mercredis

3/6 ans

15h30 - 16h30

Animateur

Nicolas FOURNERAY

Tarif

203 €

INSCRIVEZ-VOUS

Ragga Dance'Hall

Le **Ragga Dancehall** est une expression corporelle, **une danse d'attitudes**, basée sur des mouvements répétitifs d'ondulations et déhanchements du bassin, qui peut être pratiquée par les femmes et les hommes.

Elle puise son inspiration dans les **danses africaines** telle que le **N' Dombolo et le Soukouss**. Récemment, elle s'est enrichie des mouvements du **Hip-Hop et du Jazz** pour donner naissance à des chorégraphies diverses et variées.

Vous pourrez apprendre les techniques de cette danse tout en vous défoulant ! N'hésitez plus, venez nous rejoindre !

Horaires

Les mercredis

ados/adultes

18h - 19h

Animatrice

Christine RINGUIN

Tarif

-25 ans : 195€

+25 ans : 294€

(QF<810€) : 265€



INSCRIVEZ-VOUS

Modern'Jazz

La danse jazz est une expression populaire née d'une association originale des danses africaines et européennes sur un support de musique jazz Nord Américaine.

Les années 1950 voient apparaître **le vocable de « modern' jazz »**, expression née dans **les studios new-yorkais de Matt Mattox** et autres chorégraphes qui travaillent sur l'énergie, **les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique et la surprise**, tout en favorisant l'expression individuelle et le « **feeling** ».

Passerelle entre le vocabulaire classique et contemporain, la danse jazz allie harmonieusement les rythmes, les styles et les techniques , et elle fait autant appel à la technique la plus exigeante qu'au sentiment le plus authentique, à la joie, l'émotion et la sensibilité.

Horaires

Les mercredis (Patricia)

Ados/Adultes

19h30 - 21h (sport santé, quelques places réservées sur ordonnance)

Animatrice

Patricia COULON

Tarif

-25 ans : 195 €

+25 ans : 249 €

(QF<810€) : 265 €



INSCRIVEZ-VOUS

Hip-hop

Que vous soyez débutants ou non, petits ou grands, filles ou garçons, le HIP HOP est la danse qu'il vous faut !

Si vous souhaitez apprendre des chorégraphies avec différents styles (**New style, breakdance,**

popping, locking), enrichir ces différentes danses avec des figures et vous épanouir, vous avez enfin trouvé ce qui vous correspond.

Horaires

Mardi **

18h00 - 19h00 :

Breakdance débutant

19h00 - 20h00 :

Breakdance avancé

Samedi *

9h - 10h : Primaire, à partir de 7 ans

Animateurs

Camélia HANFAOUI *

Emile LOYAT **

Tarif

-25 ans : 195 €

+25 ans : 294€

(QF<810€) : 265€



INSCRIVEZ-VOUS

Street dance

La Street Dance puise sa force dans les techniques de Hip-hop, de danse africaine, dance-hall, modern' jazz ou tout autre mouvement de son inspiration. Chacun peut exprimer ses émotions sur des rythmes actuels, telles que R'n'B, pop musique, soul, funk, electro-funk et bien d'autres styles musicaux.

Cette danse s'est fait connaître du grand public grâce aux films Street Dancers, Step Up, ou encore par le biais des clips vidéo.

Des chorégraphies dynamiques et entraînantes et un véritable esprit de groupe, voilà ce que vous trouverez en venant faire de la Street Dance.

La Street Dance est née aux Etats-Unis. En France on l'appelle plus couramment le New Style !

Horaires

Mercredi

17h - 18h 7 / 10 ans

Vendredi

18h15 - 19h15

Ados/Adultes

Animatrice

Christine RINGUIN

Tarif

-25 ans : 195 €

+25 ans : 294 €

(QF<810€) : 265 €

INSCRIVEZ-VOUS

Musculation ado

La musculation apporte des bienfaits souvent sous-estimés. Or, les avantages sont nombreux, la musculation peut corriger les postures, améliorer l'équilibre, aide à mieux dormir, et réduit également le stress et l'anxiété.

Au sein de la MJC, l'activité vise à améliorer ou entretenir (force, endurance, énergie, coordination, vitesse) en fonction d'objectifs - hygiéniques - prophylactiques (préventifs) en vue de performances.

A votre disposition, une salle de sport avec beaucoup d'équipements, ainsi qu'un animateur qui saura vous accompagner lors de votre séance !

Horaires

Les mercredis

13/18 ans

14 h 15 - 15 h 15

Animateur

Nicolas FOURNERAY

Tarif

138 € / an

INSCRIVEZ-VOUS

Club aéromodélisme

L'Aviation vous passionne ?

Alors venez découvrir le **monde magique de l'Aéromodélisme** au sein du « Modèle Air Club du Mâconnais » (M.A.C.M.) !

Le M.A.C.M. , club de la MJC Héritan, est affilié depuis 1970 à la « Fédération Française d'Aéromodélisme » (F.F.A.M.) qui regroupe 25000 aéromodélistes licenciés dans 862 clubs.

L'initiation et la formation, la pratique de l'Aéromodélisme parmi plusieurs disciplines et l'organisation de rencontres et manifestations sont les principales activités du M.A.C.M.

Pour cela les équipements suivants sont mis à disposition :

- un **atelier** équipé où chacun peut construire, assembler et régler son modèle, assisté d'aéromodélistes expérimentés.
- une **salle de projection** pour l'apprentissage au pilotage sur simulateur.
- un **gymnase** pour l'initiation et la pratique du vol en intérieur.
- le « **Modeldrome A.M. Lacrouze** » , site principal de vols extérieurs dédié aux planeurs, avions et hélicoptères.
- 2 **sites** dédiés au « **Vol De Pente** » des planeurs radiocommandés.
- un **bassin** de 25 Ha pour les hydravions radiocommandés.

L'initiation et le perfectionnement au pilotage sont dispensés par des moniteurs du « Centre de Formation » et complétés par une formation théorique

(aérodynamique, mécanique du vol, aérologie,...etc) .

A très bientôt parmi les « Aéros » de la M.J.C. Héritan !

Plus d'information :

maconaero.wordpress.com

<https://www.facebook.com/macm.modelisme.3>

Horaires

Les mercredis

mercredi, de 14H00 à
16H00 : Initiation au
pilotage réservée aux
débutants :

Vendredi, de 20h30 à 22h :
Reunion mensuelle

MJC Héritan ou
"Modeldrome A.M.
Lacrouze"

Référent

Jean-Pierre MOREL

Tarif

Voici les nouveaux tarifs
du club aéromodélisme en
pièce jointe ci-dessous.

TARIFS 2021 - 2022 club
aéromodélisme

Théâtre d'impro

De 12 à 16 ans

Vous souhaitez vous surprendre ? Partez à la découverte de votre imaginaire. Ouvrez-vous aux joies du jeu spontané.

L'improvisation est une **forme de théâtre spontané** sans texte ni mise en scène préalable. Le but est de raconter des histoires ensemble, alors même que **rien n'a été préparé**. Mais comment est-ce possible ? C'est un entraînement !

Au programme :

- construction de personnages
- développement de son imaginaire
- construction d'histoires
- improvisations en solo, en duo, en groupe...

Vous avez toutes et tous un imaginaire, il suffit juste de lui donner les bons outils pour s'exprimer !

Horaires

Les lundis tous les 15 jours

18h30 - 20h

Planning
13-sept.-21
27-sept.-21

11-oct.-21
8-nov.-21
22-nov.-21
6-déc.-21
13-déc.-21
3-janv.-22
17-janv.-22
31-janv.-22
7-févr.-22
28-févr.-22
14-mars-22
28-mars-22
11-avr.-22
2-mai-22
16-mai-22
23-mai-22
30-mai-22
13-juin-22

Animateur

Mathieu GUY

Tarif

170 €

INSCRIVEZ-VOUS

Théâtre jeunes

Après un petit tour d'horizon des compétences et des envies de chacun à travers **jeux et improvisations**, nous réaliserons ensemble, à partir d'un texte dramatique, un court spectacle où chacun aura son rôle à jouer.

Il s'agira d'un **travail de groupe**, qui valorisera chacun des participants, **sans laisser part au vedettariat**. La mise en jeu se fera essentiellement à travers le corps de l'acteur (**décors réduits, peu d'accessoires et des éléments de costumes très typés**).

Une représentation publique sera organisée en fin d'année pour « conclure » le travail et permettre à chacun de mesurer les résultats de ses efforts.

Horaires

Lundi

17h15 - 18h15 : 7 / 12 ans

Jeudi

17h - 18h : 7 / 12 ans

18h - 19h30 : 12 / 15 ans

Animateur

Jacques-Olivier

ENSFELDER

Tarif

1h : 179 €

1h30 : 264 €

INSCRIVEZ-VOUS

Comédie musicale

La comédie musicale regroupe 3 grandes disciplines : le chant, la danse et le théâtre, ce qui rend cette activité très complète.

Au sein de la MJC, apprenez à jouer un rôle, à travailler une gestuelle et communiquez par ces mouvements dans la joie et la bonne humeur.

Cette saison, nous verrons une **pièce policière : Une enquête très spéciale !**

Max le détective farfelu va-t-il résoudre l'énigme de disparitions mystérieuses dans un théâtre. Car TOUS les acteurs, magicien, metteur en scène et régisseur sont suspects...Mais sont-ils vraiment coupables ? Innocents ou complices...

Pièce policière avec une bonne dose de suspens et d'humour jusqu'à l'incroyable « coup de théâtre » final !

Les 7 musiques de Mission impossible, de La panthère rose, de L'inspecteur Gadget... sont au rendez-vous ! Et le chant et la danse bien sûr !

7 rôles pour des enfants, des ados mais aussi des adultes comédiennes et comédiens de 6 à 77 ans !

Horaires

Mercredi

à partir de 7 ans

15h30 - 17h

Animatrice

Olivia GALLINA

Tarif

-25 ans : 249 €

INSCRIVEZ-VOUS

Art du cirque

Les Arts du cirque regroupent de nombreuses disciplines. L'atelier proposera d'en faire la découverte : **Jonglerie, clown, acrobaties, activités d'équilibre** (boule, monocycle, rouleau américain, fil, rolla-bolla...). **Les Arts du cirque** permettent aux enfants d'améliorer leur adresse et leur équilibre tout en développant la coopération et l'entraide, la concentration et la persévérance.

La dimension artistique accompagnera toutes ces découvertes dans **la recherche de l'émotion, la poésie et la sensibilité.**

Enfin et surtout, les Arts du cirque sont source de plaisir !

C'est une activité » Spectacle » qui se finalise par des démonstrations en fin d'année. L'assiduité aux cours et aux répétitions est donc de mise.

Horaires

Mercredi

MJC Flacé - 9 ans et +

16h15 - 17h30

Animatrice

Hélène BUATHIER

Tarif

1h15

-25 ans : 249 €

INSCRIVEZ-VOUS

Yoga enfants

Le yoga est une pratique idéale pour les enfants et ses bienfaits sont nombreux.

Il permet de :

- favoriser leur équilibre émotionnel
- se concentrer et développer ses capacités d'attention
- canaliser et gérer ses émotions
- apaiser et réduire le stress
- se sentir plus en confiance, pour gagner de la confiance en soi
- consolider leur développement physique
- mieux connaître et prendre conscience de son propre corps, le sentir, le découvrir
- attirer attention sur l'importance de la respiration et apprendre à respirer
- améliorer sa souplesse grâce aux postures
- limiter ou éviter les problèmes de dos que l'enfant est susceptible de rencontrer

Tout cela par des techniques posturales et respiratoires ludiques.

Horaires

Mercredi

14h - 15h

7/11 ans

Animatrice

Nathalie PORNON

Tarif

166 €

INSCRIVEZ-VOUS

Guitare

Dès 8 ans

Des formations de plusieurs **cours collectifs d'une heure** (4 élèves) **inter générations** avec un souhait musical commun (**classique, variété, jazz ...**).

Pratique de duo, trio etc pour apprendre à **jouer ensemble et se faire plaisir.**

Notion de **solfège**, adaptée au niveau de l'élève, incluse dans le cours ou lecture de tablature.

Cours dispensés par un professeur de guitare de formation classique titulaire d'une médaille d'or et d'un DEM (Diplôme d'Études Musicales).

La musique se commence à tout âge, faites-vous plaisir et rejoignez un groupe.

Horaires

Les mercredis

entre 16h et 20h

(sous reserve - 15h - 16h)

Animatrice

Agnès MUGNIER

Tarif

-25 ans : 470 €

+25 ans : 515 €

(QF<810€) : 464 €



INSCRIVEZ-VOUS

Chant et technique vocale

Dès 12 ans.

La séance (30m ou 1h à 2 élèves et Collectif mini 4 personnes) se décline en **exercices respiratoires et vocaux** avec explications sur la **physiologie de la voix** pour connaître cet instrument et le maîtriser; puis application avec chant choisi selon les goûts et possibilités de l'élève.

Cours dispensés par Olivia GALLINA. Titulaire d'une maîtrise de Musicologie et d'un DEM de Formation Musicale, elle enseigne le chant et dirige des ensembles vocaux depuis 20 ans.

Choriste au Chœur Philharmonique de l'Opéra de Marseille.

De nombreuses opérettes à Marseille, Arles, Toulon et Menton.

Quatre années de direction de chœur au CNR de Marseille avec Roland Hayrabédian (**Créateur du Groupe « Musicatreize »**).

Horaires

Les cours collectifs d'1h

Les mardis

17h45 à 18h45

Les vendredis

17h30 à 18h30

Voir avec la professeur pour les
cours individuels de 30 min

Animatrice

Olivia GALLINA

Tarif

Les cours collectif

-25 ans : 270€

+25 ans : 300€

(QF<810€) : 270€

Les cours individuel

-25 ans : 549€

+25 ans : 610€

(QF<810€) : 549€

Forfait de 100€ pour les adhérents des cours de chant collectif qui souhaitent participer au cours de formation musicale.

Forfait de 50€ pour les adhérents des cours de chant individuel qui souhaitent participer au cours de formation musicale.



INSCRIVEZ-VOUS

Atelier créatif/dessin

« Réveillez l'artiste qui sommeille en vous ! »

De 8 à 11 ans

Développer sa **créativité**, aiguïser sa **curiosité**, travailler son **habileté/agilité manuelle**, apprendre de façon **ludique** en s'amusant avec des **sorties culturelles**...

Dessin sculpture, collage, modelage, création de costume ou encore bricolage et recyclage. Tout un programme qui s'annonce **riche en découvertes et en expériences**. Parallèlement au plaisir de créer

de véritables œuvres d'art, les enfants pourront au travers de leurs productions s'essayer à certaines activités culturelles comme la marionnette, la musique, le théâtre...

Horaires

Les mercredis

10h30 à 12h

Animatrice

Sandie CHAUCHOY

Tarif

249 €