

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2019/2020

La MJC a accueilli 486 adhérents aux activités annuelles plus 12 bénévoles soit **498** adhérents.

Répartition par âge, sexe, lieu d'habitation :

- ⇒ 357 sont des femmes et 141 sont des hommes
- ⇒ 159 ont moins de 18 ans
- ⇒ 339 ont 18 ans et plus
- ⇒ 373 habitent Lambesc
- ⇒ 125 habitent hors Lambesc

Cette saison encore l'association a programmé des nouvelles activités :

- Yoga enfants
- Echecs pour tous
- Sorties botaniques

Cependant cette saison fut marquée par la crise sanitaire liée à l'épidémie de covid 19 et le confinement du mois de mars a fortement impacté notre activité. Ce bilan fera un état détaillé des répercussions sur les activités annuelles, les manifestations, les stages.

AIDE AUX DEVOIRS : 10 adhérents – enfants et ados-

Cette activité s'adresse aux élèves de classes de primaire ainsi qu'aux collégiens. Elle contribue à renforcer la confiance en soi, la réussite éducative, en proposant un espace de travail adapté au sein duquel la relation interpersonnelle est favorisée.

Les enfants sont encadrés par des intervenants qualifiés.

AIKIDO : 38 adhérents : 6 jeunes enfants de 4 à 6 ans / 16 enfants et adolescents / 16 adultes-

L'Aïkido est une discipline martiale pratiquée dans le monde entier par des femmes, des hommes et des enfants. Discipline physique et mentale complète, d'une extraordinaire efficacité, elle permet d'acquérir une parfaite maîtrise de soi tout en assurant un développement harmonieux du corps.

La section enfants rassemble des jeunes entre 3 et 14 ans qui ont participé activement à divers stages de ligue. Les enfants sont détenteurs des grades allant de la ceinture jaune à la ceinture bleue.

Les plus gradés participent régulièrement aux cours des adultes.

La section adulte est composée de membres de plus de quatorze ans.

Cette section participe comme chaque année au Forum des associations de Lambesc en faisant une démonstration.

FRANCAIS LANGUE ETRANGERE : 6 adhérents :

Les ateliers sont proposés à toute personne non autonome en Français et ont pour objectif de répondre de manière individualisée à leurs besoins.

Ces ateliers sont basés sur l'approche communicative : entre des temps de conversation sont intercalés des temps d'apports théoriques (grammaticaux...).

Les intervenantes sont qualifiées et l'activité évolue en fonction des besoins des adhérents.

En lien avec les ateliers FLE, des ateliers proposent une initiation et une formation simple au maniement d'internet et surtout une aide aux démarches administratives dématérialisées- 1 à 3 participants.

ANGLAIS ENFANTS : 11 adhérents :

Pour les enfants de 4 à 10 ans : l'intervenante adapte le contenu des séances à l'âge des enfants en s'appuyant sur une pédagogie active et ludique. L'anglais oral est privilégié, favorisant l'enrichissement du vocabulaire et la découverte de la culture anglo-saxonne. L'animatrice utilise des jeux pour permettre aux plus jeunes de s'initier à l'écrit.

Pour les plus grands l'activité permet de progresser, de converser en Anglais et de renforcer leur niveau scolaire. Thème /versions/ exercices linguistiques.

Les interactions permanentes renforcent l'apprentissage.

ANGLAIS ADULTES : 16 adhérents :

Pour les adultes débutants et intermédiaires, l'intervenante réalise des groupes qui permettent à chacun d'être confiant à l'oral. L'intervenante s'appuie sur la projection de films, des articles de journaux, les livres de différents niveaux, des activités ludiques. Elle propose aux participants du travail à domicile chaque semaine.

Chaque participant ayant la possibilité de : parler, écouter, penser, lire, présenter, observer et apprendre durant chaque séance.

ART DU CHI : 36 adhérents :

Quatre cours ont été proposés dans la semaine, ce qui permet aux adhérents de choisir le cours le mieux adapté à leurs emplois du temps et à leurs niveaux.

Les bienfaits de cet art ancestral se font rapidement sentir tant sur le plan de la concentration, de l'équilibre physique et mental, de la détente et du calme intérieur.

Retrouver le détachement et la lenteur dans un monde où tout va vite, c'est retrouver le mouvement naturel de la vie.

ATELIER CREATIF : 13 adhérents :

Le but de l'activité est que les enfants libèrent leur imaginaire en utilisant toute sorte de loisirs créatifs. L'animatrice enseigne aux enfants l'art d'utiliser des supports simples et variés, des matériaux de récupération (papier, plâtre, boutons, carton...). Elle propose la réalisation de différents objets décoratifs selon des thèmes communs et en utilisant des techniques variées.

Les enfants sont très fiers de leur travail et collaborent à l'exposition « Tout'Art ».

De plus, comme l'an dernier, les animatrices récupèrent les enfants des ateliers Poterie et Atelier créatif, deux fois par semaine à 16h30 depuis les deux écoles primaires Prévert et Van Gogh et les accompagnent jusqu'à la MJC.

ATELIER LIBRE : 9 adhérents

Réservé aux adultes, le groupe est autonome.

Les adhérents puisent dans leurs techniques de dessin pour réaliser des croquis de modèles vivants immobiles ou en mouvement.

ATELIER PHOTOS : 10 adhérents

Prises de vues et techniques numériques encadrées par un photographe professionnel.

Les adhérents ont fait des sorties afin de se perfectionner aux prises de vues. En alternance avec ces sorties il y a eu des cours théoriques autour des logiciels de retouche et de gestion des images. Participation à l'exposition Tout'Art.

CERCLE DE LECTURE : 10 adhérents :

Le cercle se réunit pour échanger sur un sujet différent chaque mois :

- * Coups de cœur
- * Livres d'un auteur français ou étranger
- * Policiers
- * Echanges de lecture sur un thème
- * Prix littéraires français et étrangers
- * Choix d'un livre commun

D'une rencontre à l'autre les participants recherchent, lisent et font part de leurs réflexions au groupe lors de la rencontre suivante.

COUTURE : 11 adhérents :

Le programme de la saison comporte des cours d'apprentissage, de couture à la main et à la machine ainsi qu'un premier cours de prise en main d'une machine et enfin des créations.

L'atelier permet la confection de vêtements et d'accessoires à patrons sélectionnés. Participation à l'Expo Tout'Art.

DANSES SEVILLANNES ET FLAMENCO : 7 adhérents

Cours de danse Sévillanes pour les adultes rythmés par la passion de l'intervenante pour l'art du Flamenco. Les cours se déroulent en tenue traditionnelle. Cette saison le spectacle de fin d'année à été annulé, cependant les participantes ont réalisé une vidéo publiée sur Facebook. Démonstration lors du Forum.

ECHECS : 4 adhérents : 2 enfants 2 adultes

L'activité a été mise en place en janvier 2020. Durant les séances les grands principes du jeu ont été passés en revue, à savoir le développement des pièces, le contrôle du centre, la mise en sécurité du roi par le roque ainsi que les stratégies d'attaque. De nombreuses parties ont été jouées entre les participants et l'animateur.

ESPAGNOL : 3 adhérents

Cours de découverte linguistique et d'apprentissage.

A partir d'apports théoriques et de conversations, ces cours permettent une initiation, un perfectionnement de la langue Espagnole.

INFORMATIQUE : 2 adhérents

Session de formation : initiation et perfectionnement sur PC ou tablettes. Environnement informatique/ logiciels/ messagerie/navigation internet et toutes questions ou besoins des adhérents participants.

JARDIN COLLECTIF: 10 adhérents :

Jardin collectif, pédagogique, participatif, expérimental, biologique qui a pour objectif de développer les liens et de mettre en œuvre des animations pédagogiques en direction des plus petits et de promouvoir des actions d'éducation à l'environnement. Cette année un projet commun avec l'Ecole primaire Van Gogh a été mis en place, ainsi 60 élèves de CP ont participé à 5 ateliers : visite pédagogique en lien avec le programme scolaire sur le cycle du vivant/ plantations de fèves et de plants de tomates pour la fête des pères/ateliers pédagogiques de découverte des goûts, du compostage, de la préservation de la biodiversité.

MARCHE DETENTE : 37 adhérents :

Durant deux heures environ, les participants s'oxygènent et découvrent des parcours autour de Lambesc et ses environs dans une ambiance conviviale et détendue. L'animatrice se fixe des objectifs pédagogiques selon les parcours : reconnaissance de plantes, recherche de fossiles, histoire, orientation géographique.

MUSIQUE : 45 adhérents dont 27 enfants et adolescents et 18 adultes :

La section musique permet à ses adhérents l'apprentissage de différents instruments : Flûte/Violon/ Guitare/Piano/Saxo/Clarinettes. Les plus avancés forment un petit orchestre : le groupe Folk.

Un éveil musical spécialement adapté aux plus petits a été proposé : écoute, découverte des instruments, chant, danse, bricolage musical, mise en pratique avec percussion, jeux.

Tous nos musiciens ont participé cette année à diverses manifestations qui ont contribué à renforcer les échanges intergénérationnels. Notamment le 14 décembre lors du Noël de la MJC où 25 musiciens ont animé un bal Folk. L'ensemble des adhérents de La Malle aux Arts aurait dû participer au spectacle de fin d'année à St Martin de Crau, mais il a été annulé.

PEINTURE Aquarelle: 7 adhérents :

C'est un atelier pour tous ceux qui veulent réaliser des tableaux. Chaque objet dévoilera sa poésie pour se prêter au regard de chacun. On ne cherchera pas à le rendre beau, mais on découvrira le plaisir de créer, Participation à l'expo Tout'Art et exposition des toiles lors d'une exposition à Pelissanne.

PEINTURE Huile/acrylique : 10 adhérents. Initiation à la pratique de la peinture et du dessin, développement d'un savoir-faire. Accompagnement de chaque participant dans la réalisation d'œuvres personnelles.

Participation à l'expo Tout'Art.

POTERIE : 32 adhérents dont 8 adultes et 24 enfants :

Les enfants peuvent donner libre cours à leur imagination pour créer ou réinventer des objets.

Les adultes ont pour leur part pu approfondir des techniques particulières afin de créer de nombreuses œuvres d'art.

Tout le monde modèle, recherche des formes, acquiert des techniques. Cet atelier permet d'apprendre à laisser venir et à découvrir : c'est un atelier créatif. Participation à l'expo Tout'Art.

SCRAPBOOKING : 7 adhérents :

Atelier mensuel de pratique de cet « art de mettre en page des photos »- qui permet de découvrir des techniques de créa -collage selon des thèmes variés. Participation à l'expo Tout'Art.

SOPHROLOGIE : 8 adhérents :

La sophrologie est une technique thérapeutique établie par le neurologue Alfonso Caycedo. Elle allie la pensée et la relaxation du corps. Elle permet de gérer le stress, l'angoisse, l'anxiété. Les séances sont encadrées par une sophrologue diplômée.

SOUTIEN MATHÉMATIQUES : 4 adhérents collégiens et lycéens

Cours individuels de soutien en mathématiques- méthodologie-exercices-explications- pour les collégiens et les lycéens.

SORTIES BOTANIQUES : 17 adhérents

Découverte des plantes sauvages lors de 8 balades d'environ 3h dans la campagne Lambescaïne et en fonction des saisons.

THEATRE ENFANTS et ADOS : 40 adhérents enfants et adolescents du CE2 à la 3^{ème}.

Cette activité développe la confiance en soi et permet de travailler l'expression orale et physique. L'animatrice/comédienne s'en sert pour développer la culture générale des enfants- vocabulaire, découverte des pièces classiques ainsi que l'imaginaire. Les enfants et ados aiment inventer leur propre spectacle. La comédienne structure les histoires. Tolérance et bienveillance sont indissociables dans ces ateliers pour que chacun puisse lâcher prise et prendre du plaisir à jouer
Programmation et conception du spectacle de fin d'année.

THEATRE IMPRO : 12 adhérents ados

Découverte du théâtre d'improvisation - organisation, règles, façon de jouer- ces cours d'improvisation pour les adolescents ont pour but d'être un entraînement pour ensuite jouer dans l'année des matchs d'Impro avec une équipe "concurrente».

Yoga enfants : activité qui a du être annulée faute d'un nombre suffisant de participants

YOGA : 54 adhérents :

Les cours sont axés sur un mieux être physique et mental. Les élèves abordent le travail de la respiration, des postures et sont initiés aux principes des 5 saisons de la médecine chinoise : ils travaillent sur la circulation de l'énergie, la concentration et apprécient toujours la relaxation finale.

ZUMBA : 16 adhérents Adultes dont 2 adolescentes

Danser tout en se musclant c'est la promesse des cours de Danse Zumba.

La Zumba allie parfaitement plaisir, bonne humeur et attentes sportives exigeantes !

Prenez un petit cours entre copines avec notre animatrice survitaminée Fanny chaque mercredi ou vendredi : c'est la forme garantie !

Stages :

- ✚ Samedi 19 octobre stage PSC1 – 10 participants
- ✚ 3 stages de poterie parents/enfants ont été organisés- sur des thèmes différents- soit au total 32 participants.
- ✚ Atelier massage en famille pour 5 personnes
- ✚ Stage peinture : en février 2020, 8 enfants ont pu réaliser un beau tableau de Monet : « Femme à l'ombrelle ». Certains l'ont encadré pour mettre dans leur chambre.

Programmation de 5 manifestations (contre 21 lors de la saison 2018/2019) :

- ✚ Journée bien être- Anti stress : dimanche 24 novembre. Qi Quong-Shiatsu-Yoga - Sophrologie- 5 participants.
- ✚ Découverte de l'art du Chi le 18 novembre- 8 participants.
- ✚ Participation au Téléthon 2 décembre –organisation d'une journée « jeux de société » dans les locaux de la MJC et vente de billets de tombola.
- ✚ Noël de la MJC le 14 décembre : Atelier Déco de Noël, scrapbooking, conte, dictée pour les adultes, bal Folk- 100 participants dont 25 enfants- Goûter pour tous – Salle G. Brassens
- ✚ Le 24 Février Match d'Impro de la section Théâtre- ados- qui recevait l'équipe des AIL d'Eyguières- Environ 50 participants-

Mais aussi les annulations relatives au confinement et à la situation sanitaire :

- ✓ Conférence Détox du 13/03/2020
- ✓ Les sons porteurs de Chi du 22/3/2020
- ✓ Stages d'Impro , de poterie, de peinture des 14/15/16 avril 2020
- ✓ Puces de couturières 5/04/2020
- ✓ Gratiféria 16/05/2020
- ✓ Journée pédagogique au jardin le 30 juin : animations et pique-nique
- ✓ Spectacle de fin d'année théâtre 27 et 28/06
- ✓ Carnets de voyage, juillet 2020
- ✓ Stages : impro/poterie/ateliers créatif juillet 2020

Exercice exceptionnel : les initiatives durant et après le confinement :

Pendant le confinement, de nombreux animateurs ont maintenu le contact avec leurs élèves :

⇒ Couture

Audrey a proposé par visioconférence des cours théoriques.

⇒ Théâtre

Laure a lancé un challenge à ses élèves, leur demandant de réaliser une vidéo sur le thème "Je veux sortir". Nous avons reçu 6 vidéos qui sont publiées sur la page Facebook de la MJC ainsi que sur la page Lambesc et Vous et Saint Cannat La Page.

⇒ L'Art du Chi

Laurence a proposé des exercices audio et vidéo pour que les élèves puissent continuer à s'entraîner.

⇒ Yoga

Sylvie a envoyé des cours à ses adhérents.

⇒ Zumba

Fanny a créé un groupe Whats'App pour animer des cours à distance.

⇒ Echecs

Alfredo a envoyé par mail : « Apprendre facilement l'ouverture écossaise en 30 mn ».

⇒ Danses sévillanes

Marithé s'est lancée dans des conversations Whats'App afin de faire travailler les chorégraphies.

⇒ Musique

Une liaison par téléphone avec les adhérents volontaires a été établie pour proposer des exercices.

⇒ Peinture - aquarelle

Sonja a suivi à distance ses élèves qui ont produit des beaux tableaux.

⇒ Jardin

L'équipe a communiqué au sein du groupe WhatsApp et a veillé à ce que le jardin soit entretenu pour avoir aujourd'hui un jardin luxuriant. Les membres se sont envoyés des photos, des conseils, des blagues...

⇒ Atelier photo

⇒ Atelier libre de dessin

⇒ Aide aux devoirs

Après le déconfinement, 8 activités ont repris en extérieur :

L'Art du Chi dès le 11 mai, l'aïkido, le soutien maths, la zumba, la marche détente, les sorties botaniques, l'espagnol, la photo.

Des activités ont repris dans les salles de la MJC sous conditions de respect des mesures sanitaires et certaines se sont prolongées jusqu'à mi-juillet :

Poterie enfants/Yoga adultes/ Impro enfants et ados/ soutien maths

Les élèves de CP de l'école Van Gogh ont malgré tout participé le 30 juin à une animation autour du recyclage ainsi qu'à une visite pédagogique du jardin.

« La lettre de la MJC de lambesc » :

Tous les mois la MJC rédige et publie une lettre qui est ensuite envoyée par mail à l'ensemble de nos adhérents. Cette lettre est consultable sur notre site, notre page Facebook et au sein de la MJC. Elle retrace notre actualité et apporte un éclairage mensuel sur le monde associatif dans la rubrique « Le savez-vous ? ».

Cette année La MJC a publié deux éditions de la Lettre regroupées « Mai/juin » et « Juin/juillet » conséquence de la crise sanitaire et du confinement.