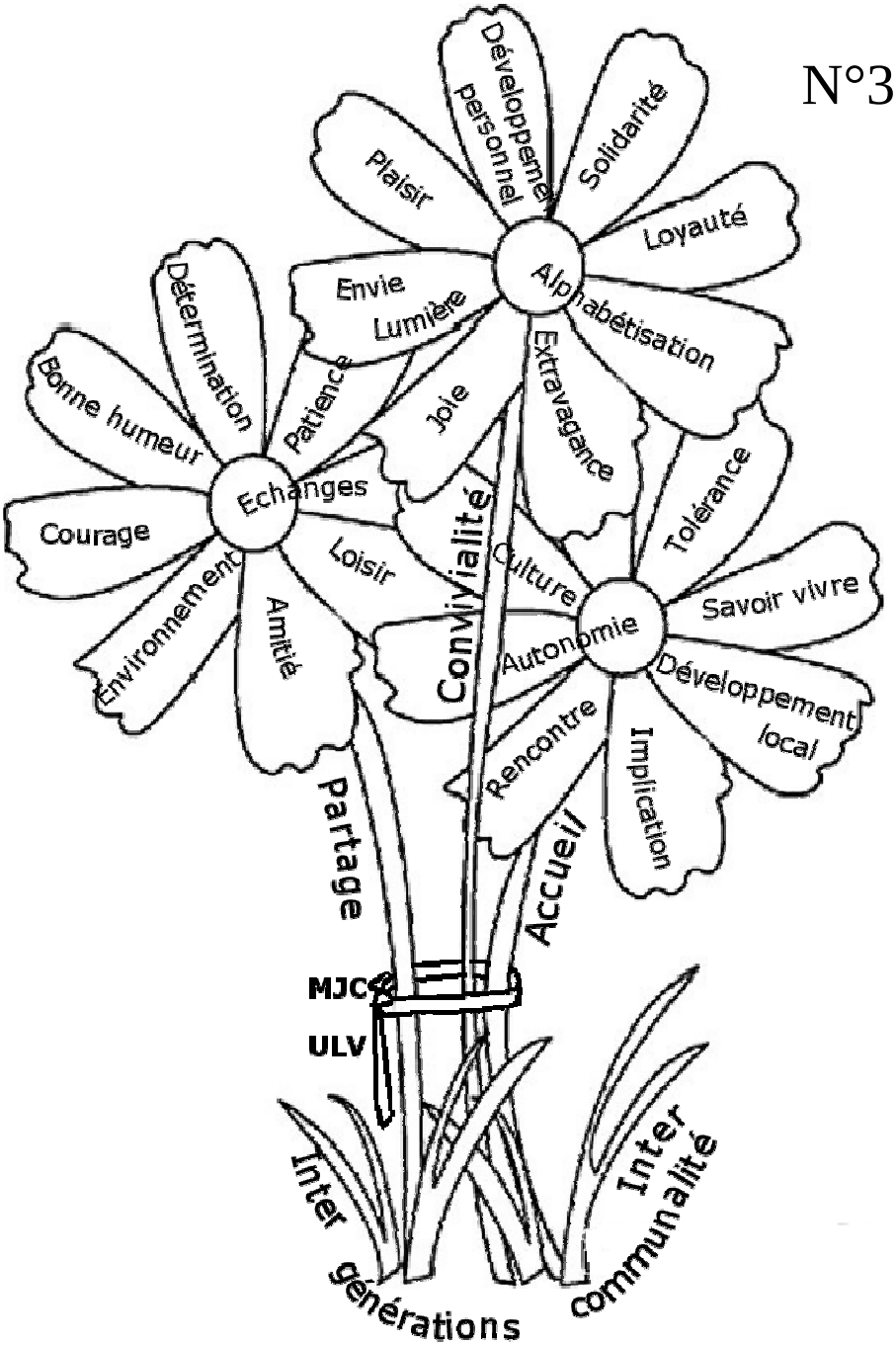
MJC ULV
UNION LESTRA VALEILLE

Toute l'info
de l'association
et de vos activités

Déclic !

N°33 Mars 2016



Fleurs : la MJC vue par les adhérents, valeurs données lors de l'AG 2015

Sommaire

L'édito des présidents ..... p. 3

La MJC, mode d'emploi ..... p. 4

L'interview de Déclic ! ..... p. 5

Zoom sur l'AG ..... p. 7

Du côté de la marche ..... p. 9

Ça bouge à la gym ! ..... p. 11

Pendant ce temps, au tarot ..... p. 14

Sur les planches ..... p. 15

Ça swingue au ping pong ! ..... p. 17

MJC et solidarité ..... p. 18

Chorale ..... p. 19

Du nouveau à la sophro ..... p. 20

Hommage aux bénévoles ..... p. 22

L'agenda 2016 ..... p. 23

L'édito des présidents

La MJC ULV
Un projet associatif en évolution

Depuis quelques temps, nous retravaillons le projet associatif.
Plusieurs questions nourrissent notre réflexion, parmi elles :
Qui sommes-nous ? Vers quoi voulons-nous aller ?
A quels besoins souhaitons-nous répondre ? Comment ? …
Voici quelques pistes.

Préserver notre identité Inter-communale

Depuis 1972, la MJC Union Lestra Valeille doit son nom aux trois villages :
St Martin Lestra, St Barthélemy Lestra, Valeille
Nous devons veiller à ce que les saint martinois, les godelons et les valeillois se sentent partie prenante de notre vie associative.
Nous réfléchissons à étendre davantage notre mobilité dans le but de développer la proximité.

Convivialité et accessibilité à tous

Se retrouver, former un esprit de groupe, couper avec le quotidien, de s'ouvrir à la différence, faire des connaissances, et partager son savoir-être.
Le bénévolat et le désintéressement participent à cet état d'esprit.
Au sein des activités, tous les niveaux de pratique sont les bienvenus.
Accompagné et encouragé, chacun a la possibilité de progresser à son rythme, et d'en retirer fierté et estime de soi.
En se côtoyant toute l'année et notamment pendant les manifestations, les différentes générations apprennent l'une de l'autre et apprécient les moments partagés.

Merci aux participants
Merci aux bénévoles

Etre attentif à notre cadre de vie

Nous avons la chance de vivre en **milieu rural, il nous appartient de le valoriser et le préserver.**
En collaborant le plus possible avec d'autres associations et acteurs de la vie locale nous participons à la vie des villages.
Quel rôle peut-on jouer dans la préservation de notre environnement ?
De petits gestes notamment lors des manifestations : tri des déchets, approvisionnement local, nettoyage des sentiers, gobelets du randonneur, covoiturage…
Chacun est invité à transmettre et développer encore ces pratiques citoyennes.

Claude, Florent et Nadège

La MJC, mode d'emploi

Etre adhérent à la MJC : Comment ça marche ?

- D'abord choisir une (ou plusieurs) activité(s), la MJC propose :
  - Un environnement humain (encadrement par des responsables d'activité ou des professeurs)
  - Une mise à disposition du matériel et des locaux adaptés à la pratique de l'activité
  - Un encadrement de qualité avec un responsable d'activité ou professeur compétent (qu'il soit professionnel ou bénévole)
  - L'adhérent paie une adhésion (10 € ou 7 € s'il est mineur) qui couvre:
    - Les frais d'assurance
    - Les frais de Communication
    - Les frais liés à l'Assemblée Générale, la Soirée des Adhérents…

- Le prix de la cotisation comprend les frais liés à l'activité de l'adhérent :
  - fournitures, photocopies
  - frais de locaux
  - frais de personnels
  - parts de cotisations destinées aux fédérations (gym, judo, marche)

Les missions de l'adhérent :

- Faire vivre les valeurs de la MJC : le "Vivre ensemble", la "Laïcité" et le lien "Intergénérationnel" par exemple
- Respecter les délais d'inscriptions, les dates des manifestations
- Respecter les responsables d'activité chargés de faire le lien entre les adhérents et le Conseil d'Administration
- Respecter les encadrants, professeurs, et autres adhérents
- Participer à l'Assemblée Générale

Petit guide de l'Adhérent futé :

- Se tenir informé via le Catalogue, le Déclic et le Site Internet
- Se rendre aux permanences d'inscription en début de saison : permanences où les nombreux bénévoles de la MJC se tiennent à disposition des adhérents.
- Communiquer avec les responsables d'activité

L'interview de Déclic !

Maÿlis

1. La MJC et toi, déjà une longue histoire ! depuis combien d'années y es-tu investie ?

J'ai commencé l'activité en tant que gymnaste en 2001 dans le groupe des mini-poussins. Puis, j'ai continué dans les différentes sections : poussines, jeunesses et aînées jusqu'en 2011. Rapidement, j'ai commencé à aider à l'encadrement des poussines en 2009, et plus tard en jeunesses avec Julie. A son départ en septembre 2012, Céline m'a confié la responsabilité de cette section et celle des aînées, pour ensuite créer un nouveau groupe à la rentrée de 2014, avec des adultes souhaitant reprendre la gymnastique. J'ai aussi été Juge de 2010 à 2012.

2. La rentrée, un grand changement, tu es encore plus présente dans le cadre de ton BPJEPS. Comment cela se passe-t-il ? Quel est ton rôle ? Et comment te sens – tu dans cette nouvelle fonction ?

Je suis en contrat d'apprentissage avec la MJC ULV pour 2 ans, en vue de l'obtention du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport Spécialité Activités Gymnique Forme Mention Gymnastique Acrobatique. Chaque semaine scolaire, je me rends à l'AFMS à l'Etrat, le lundi et le mardi pour ma formation théorique, et j'assume 15h d'encadrement gymnique au sein de la MJC ULV.

Durant les vacances scolaires, je dois animer environ 22h de pratique sportive. J'ai donc la responsabilité de tous les groupes gymniques de la section des Bleuets. De plus cette saison, un nouveau groupe a vu le jour le mercredi en début d'après-midi, pour permettre aux gymnastes qui participent aux compétitions à finalité nationale FSCF, de bénéficier d'un entraînement sur des mouvements individuels.

J’assume aussi la plus grande partie du travail administratif de l’activité gymnastique : inscriptions, licences, gestion des compétitions, mise à jour du site de la page des Bleuets, …

Cette nouvelle perspective après l’obtention du baccalauréat, me permet d’envisager une carrière professionnelle dans le monde du sport et de l’animation.

3. Envisages-tu des changements, des modifications ? As-tu des projets au sein de la MJC et plus particulièrement de la gymnastique ?

Pour valider un module du BPJEPS, je dois mettre en place un projet au sein de mon association. J’ai donc fait l’état des lieux du projet associatif de la MJC ULV, qui a permis de mettre en évidence les points forts et les points à retravailler, et imaginer une action qui contribue à son développement.

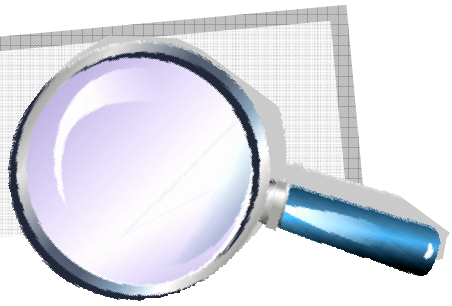
Ainsi, j’envisage de mettre en place en septembre 2016, une nouvelle activité sportive à destination d’un jeune public mixte, qui respecte les valeurs de la MJC ULV, notamment en participant au développement local. Vous trouverez dans ce déclic un flyer décrivant ce projet.

En ce qui concerne l’activité gymnastique, les compétitions ont commencé en novembre 2015 pour les Individuelles, avec des résultats prometteurs pour la suite de la saison ; et une première pour la MJC ULV, la qualification d’Elise (14 ans) aux ½ finales des Coupes Nationales Catégorie 1.

Pour terminer, je remercie le Conseil d’Administration de la MJC, de m’avoir accordé sa confiance, et me permettre ainsi de concilier ma passion et mon futur métier. Merci aussi aux nombreux bénévoles qui m’aident chaque semaine, à animer les différentes séances.

Propos recueillis pour Déclic par Pascale FRANÇON

Zoom sur l'AG



Vous avez raté l'assemblée générale et vous vous demandez comment s'est passée la soirée ?

Vous avez de la chance, cet article sera votre séance de rattrapage.

Et pour tous ceux qui y étaient, quoi de mieux que de se replonger dans une excellente soirée ?

Cette année, l'assemblée s'est tenue le 7 novembre 2015 à la salle des fêtes de Valeille. Comme la tradition le veut, nous avons débuté l'AG par la réunion, présentation du rapport moral, puis du rapport financier. Si l'on doit résumer cette partie en un mot il faudrait dire… Bon ok, il faut plus qu'un mot ; mais en résumé, à la MJC tout roule correctement !

Ce fût ensuite le moment le plus redouté des responsables d'activités et encadrant (à moins que je sois la seule). Le tour des activités c'est plutôt simple : le but est de décrire au mieux son activité, dire comment l'année a commencé et éventuellement déjà donner des dates de manifestations. Vous vous dites alors « Pas compliqué, ce n'est pas si horrible ! ». Venez parler devant la centaine de personne présente à la réunion et on en reparlera !

Une fois ce petit tour effectué, c'est le moment de voter pour élire le nouveau conseil d'administration. Réélection de certains anciens, mais c'est surtout le moment de devenir membre. Si ça vous fait envie, que vous pensez pouvoir apporter de nouvelles idées, avoir un regard différent, alors l'an prochain n'hésitez pas à nous rejoindre ! Accueillir de nouveaux membres au CA c'est apporter un peu de fraicheur à la MJC.

Pendant que les votes sont comptabilisés par certains, d'autres en profitent pour installer la salle pour l'apéritif et le repas. (Je ne vais quand même pas vous décrire l'apéritif, c'est un apéritif tout ce qu'il y a de plus classique).

Pendant ce moment de partage, Nadège en profite pour donner les résultats. Du moins, elle essaye… pas toujours simple de retrouver le silence quelques instants pendant l'apéro !

La suite me semble plus qu'évidente je suppose que pour vous aussi, c'est l'heure de manger. Huum et qu'est ce qu'on mange de beau ce soir ? Un couscous ! Et pour les plus difficiles, du gratin dauphinois ! Oui, c'est moins classe mais il en faut pour tous les goûts ! A la MJC on fait simple : chacun est libre de s'installer où il veut, avec qui il veut pour le repas.

Les discutions s'enchainent de table en table et déjà on le sait, cette AG c'est notre moment. Finalement, il n'y a que là qu'on est tous réunis, que l'on peut tous échanger ; qu'on soit de la gym, de la musique, de la danse, du théâtre, du tarot ou bien encore de la marche (et tous les autres évidemment). Pendant l'année, on se croise mais prenons-nous vraiment le temps de discuter ? L'AG c'est surtout ça : un moment convivial où l'on peut partager tellement de choses avec tellement de gens !

Bref j'en étais où ? Ah oui le couscous ! Il est fini et il était très bon. Il faut savoir que pour l'AG il y a chaque année une animation. Ça aussi c'est une tradition, de même que celle d'aller dans les trois villages, mais ça c'est une autre histoire… Donc l'animation c'est plus ou moins compliqué de trouver ce qui pourrait plaire a tous. On a eu des orchestres, parfois même chaque activité prépare quelque chose pour la soirée.

Cette année nous avons décidé de mettre en place un karaoké. Alors si certains n'ont pas osé se lancer, d'autres en ont bien profité. Florent n'a pas non plus hésité à lancer un peu le mouvement en faisant participer quelques membres de la chorale : oui, les pros du chant c'est quand même eux ! Entres les grands classiques de la musique et les dessins animés, il y avait de quoi ravir tout le monde.

Une soirée qui s'est donc bien terminée ! Si je dois résumer l'AG en seul mot, je pense que l'on peu dire : Partage. Certains diraient : Convivial…

Le plus simple pour se faire une réelle idée de ce que sont les AG de la MJC c'est d'y participer.

Alors on espère vous voir l'année prochaine le 19 novembre 2016 !!

Alisson LEBROT

Du côté de la marche ...

Tout d'abord un petit bilan de l'année 2015 qui reste une belle année avec un automne particulièrement ensoleillé et doux, très bien pour la rando !

Notre 24ème marche des Godelons n'a pas eu l'affluence de 2014 mais malgré tout une belle journée avec 954 marcheurs venus de 197 communes différentes et 10 départements.

Beaucoup de sorties extérieures à la journée ont eu lieu (dernier mercredi du mois) à savoir : Chambles, Trelins, St-Symphorien-de-Lay, Essertines en Chatelneuf, St-Jean-la-Bussière et le lac des sapins, Chasselay les Mont d'Or, les crêtes du Pilat, Chalmazel, Crémeaux, Marcenod et la Croix du Signy pour le mois de décembre, sans oublier les randonnées du week-end avec une belle participation et une place d'honneur au classement du carnet du randonneur.

Très grosse participation à notre sortie hebdomadaire du lundi, entre 50 et 70 marcheurs, ainsi qu'au pique-nique à l'Etang du Vernay à St-Martin en période estivale, et nos rendez-vous à la salle des fêtes de St-Barthélémy après la marche.

Les projets pour 2016 :

Tout d'abord notre 25ème marche des Godelons le dimanche 20 mars 2016 !

Avec l'ouverture du circuit de 14 kms au 1er janvier 2016 – petit retard dans le calendrier indépendant de notre volonté ;
Nous aurons donc 3 circuits balisés sur St-Barthélémy : 7 – 10 et 14 kms. Nous avons participé à la pose de barrières sur le chemin du Bret/l'Orme en collaboration avec la municipalité.

Comme chaque année, nous effectuons des journées de débroussaillage avec nos voisins de St-Cyr-les-Vignes et de St-Martin-Lestra ainsi que le nettoyage des alentours du village.

- Courant 2016 un nouveau circuit empruntera notre commune ; il s'agit du Chemin de Montaigne GR 89 – futur GR international - avec la naissance du 1er tronçon homologué : Brussieu (69) – Thiers (63), 110 kms environ. Les Godelons ont participé à la reconnaissance de la partie Haute-Rivoire/Salt-en-Donzy et continueront à être présents pour le balisage et la mise en place.

Pour 2016 : deux sorties en VVF sont prévues : Saissac (10) en mai et Le Lioran en septembre (15).

L'effectif de la section marche au 1er janvier 2016 est de 108 adhérents dont 65 femmes et 43 hommes, venus de 25 communes différents et de 5 départements. pour une tranche d'âge de 26 à 87 ans. La tranche d'âge la plus représentée est : les femmes de + 60 ans et – de 70 ans.

Bienvenue à tous et que chacun puisse trouver au sein de notre groupe de la M.J.C.-U.L.V joie, partage et convivialité !

Un grand merci à tous les membres de la section marche pour leur participation et leur gaîté.

Merci aussi aux municipalités des trois communes qui nous soutiennent tout au long de l'année.

Georges FERRIER

Ça bouge à la gym !

Déjà 5 mois écoulés depuis le début de cette nouvelle saison, et plein de nouveautés !

Tout d'abord Maÿlis BOUCHET qui a signé avec la MJC un contrat d'apprentissage afin d'obtenir un BP JEPS. Maÿlis assure donc la responsabilité de tous les groupes de gymnastique aidée par toute l'équipe de bénévoles !

La MJC a aussi équipé ses bénévoles de super veste floquées avec le logo « des bleuets » ; ainsi, l'association sera bien représentée par ses monos qui n'attraperont plus froid lors des compétitions !

Ensuite, des investissements ont été faits en terme de matériel puisque nous avons de nouveaux tapis de protection, élargisseur de poutre et tremplin permettant progression en sécurité!

La section gym remercie le Conseil d'administration pour ces investissements et la participation de nombreuses personnes lors de la vente de pizzas en décembre.

Cette année se sont 12 minis poussins, 38 poussines, 29 jeunesses, 20 aînées et 13 adultes qui ont repris le chemin des entraînements et des compétitions, un certain nombre participe aussi au fonctionnement de l'activité en étant juge ou encadrant. Des parents et grands-parents complètent la liste de bénévoles investis. Merci à tous!

Les compétitions ont débuté dès novembre avec 8 gymnastes engagées dans la plus haute catégorie à visée nationale. De belles prestations aux 1erTour qui ont permis à toutes de progresser, et à Elise de représenter la MJC ULV aux ½ finales des Coupes Nationales.

Puis ces compétitions se sont enchaînées par le 1er match d'hiver par équipe, pour les groupes de poussines/jeunesses et aînées, le dernier week-end de janvier et premier de février.

Pour cet article, nous avons souhaité donner la parole aux adhérents de l'activité. Quelques une témoignent donc de leur investissement en tant que gymnaste, mono et/ou juge !!!

Du temps avec mes filles.

Jacques

C'est un vrai plaisir de retrouver nos petites chaque semaine. J'ai commencé d'abord pour partager avec mes propres filles une activité que nous aimions. Le regard des enfants sur la vie, le monde, le sport, leur enthousiasme, leurs craintes m'apportent beaucoup et me permettent d'avoir du recul en tant qu'adulte. A la gym, on fait aussi des connaissances (entre monos, entre parents), on partage de bons moments de détente, mais aussi le stress de la compétition. Voir nos gymnastes se faire plaisir, progresser, prendre confiance, oser, quelque soit leur niveau,c'est un vrai bonheur. Les concours, le gala c'est motivant.

Sandra

En tant que gym, c'est : convivialité, plaisir, partage autour d'une même activité, détente et apprentissage de techniques sportives. En tant que juge, c'est : plaisir de regarder, sensation d'aider les plus jeunes en leur permettant de s'épanouir grâce aux compétitions, apprendre des techniques, voyager (d'ailleurs je remercie la MJC d'avoir financé une partie de mon voyage pour la 1/2 finale à Dôle), rencontrer d'autres amateurs de gym, partager des émotions.»

Anne-Laure

Le fait d'être juge me permet d'apporter mon aide au club afin que nos gymnastes puissent participer aux compétitions, rencontrer des personnes d'autres clubs, voir la solidarité et la convivialité qui existent entre tous les juges. Et oui, malgré le fait de juger sérieusement les filles, nous passons de bons moments, quelques parties de rigolades entre juges car certains savent mettre de l'ambiance. Cela me permet aussi de me rendre compte du travail que font les membres de notre fédération, dont Laurence Bouchet fait partie, notamment au niveau des formations: faire passer les examens aux juges, organisation des matchs et tout le suivi tout au long de la saison.

Céline

Pour moi, c'est un divertissement. Cette activité me permet de m'évader, de ne penser qu'à la gym pendant les heures d'entrainement. Cela me permet de rencontrer d'autres personnes en dehors du collège. J'ai perfectionné mon repère dans l'espace, ma droite, ma gauche…
En conclusion, je ne me verrai pas arrêter la gym pour le moment, c'est un vrai bonheur !

Marie-Laure

Laurence BOUCHET, Nadège VINCENT

Pendant ce temps, au tarot...

Les joueurs de tarot de la MJC ont partagé la galette des rois, toujours une ambiance conviviale, les parties de carte sont animées et la bonne humeur est notre règle d'or.

Même si il y a le danger immédiat d'une chasse au petit, ou la mauvaise surprise d'un chien famélique qui annonce une chute probable, l'aventure est longuement commentée, et puis on repart pour une nouvelle partie, une nouvelle stratégie !

Hélène ROGUES

Sur les planches…

Chez les plus jeunes

C'est avec un grand sérieux que les enfants préparent le spectacle des samedi 2 et dimanche 3 avril 2016.

Les répétitions se déroulent entre exercices, révisions de textes, mises en scène, tout cela dans une ambiance agréable et détendue.

Ils vous convient donc à venir découvrir leur pièce, à la salle des fêtes de Saint-Barthélemy !

Fanny MATHEVET

Une répétition avec les ados, ce n'est pas de tout repos !

Pour bien comprendre l'esprit dans lequel se déroulent les répétitions, il faut se plonger dans notre univers…

Les premiers mois de la saison (de septembre à mi-novembre environ) sont consacrés aux ateliers théâtre. C'est là que chacun s'épanouit à travers le jeu de comédien mais aussi que l'on se découvre un penchant pour certains types de personnages. On apprend, chacun à son rythme, à donner une âme aux multiples habitants de l'univers théâtral tout en découvrant des moyens d'expression variés (par les déplacements, le regard et les expressions du visage, l'intonation de la voix…etc).

Mine de rien, à travers tout cela où l'on a parfois l'impression d'être ridicule, on est en fait en train de se préparer pour la pièce !

Arrive alors le moment que tous attendent, fébriles… La découverte du texte et de l'histoire que chacun devra porter sur les planches. Gros moment d'angoisse : qu'est-ce que les metteurs en scène nous ont réservé ? Quels personnages il va encore falloir investir cette année ?

Généralement, il n'y a pas de déception parmi nos jeunes et courageux comédiens, et c'est avec le plus grand enthousiasme que chacun attaque les répétitions. Un petit tour pour définir les états d'âme de chaque personnage qu'il faudra incarner, expliquer le texte et c'est parti !

Mais le plus dur reste à venir… La concentration est primordiale pour les répétitions. Mais c'est sans compter sur les facéties de nos comédiens ! Comment garder son sérieux quand, en répétant une scène comique certes, on se retrouve mort de rire ?

Tout cela parce que votre acolyte a trouvé le moyen de dire sa réplique avec un accent étrange ou alors un des comédiens dans les coulisses se croit dans un autre univers que celui de la pièce : il se met à fredonner un air simplement parce que vous avez commencer une phrase par « lundi matin… » (je ne vous donnerais pas la chanson en question, quand elle est dans la tête elle reste !).

Bref, il y a de l'animation. Un peu trop des fois, à tel point qu'on est obligé de suspendre la répétition car ni les comédiens, ni les metteurs en scène ne sont en état de poursuivre… Tout le monde est plié en quatre ! Travailler oui, mais on est aussi là pour s'amuser dans l'activité, c'est l'esprit MJC !

Avec des épisodes comme ça et autant d'esprits créatifs et malicieux, on n'a pas fini de rigoler !

Pas de quoi s'ennuyer le samedi matin, mais il faut penser au spectacle à préparer quand même…

Je vous jure qu'on sera prêts pour les 2 et 3 avril, dates de la première à la salle des fêtes de St Barthélemy.

Elodie MICHEL

Ça swingue au ping-pong !

L'activité à lieu le jeudi 20h15-22h à la salle Laÿs.

Cette saison, notre groupe s'est un peu étoffé : nous sommes 22 inscrits, de quoi mobiliser chaque semaine une quinzaine de "pratiquants réguliers" ! Des jeunes, des nouveaux et des nouvelles, de tous niveaux sont venus nous apporter un peu d'oxygène.

Nous avons rencontré cette année encore les pongistes de St Cyr.

Renseignements : Georges CHALINDARD au 04 77 27 35 51

Claude ESSERTAIZE, Georges CHALINDARD

MJC et solidarité

Les 21 et 22 novembre 2015 à Valeille s'est déroulé le week- end solidarité en faveur de Georges MOULIN atteint d'Ataxie de Friedreich.

Malgré une météo très « rafraichissante », des centaines de personnes ont répondu à l'appel.

A cette occasion et comme toutes les années, une vingtaine de danseurs de la section modern-jazz de la MJC-ULV ont animé le repas de dimanche midi. Pendant une heure environ les spectateurs ont pu regarder une dizaine de chorégraphies, certaines du spectacle de juin 2015 et deux de cette année. Nos danseurs (adultes, ados et moyens) dirigés par Isabelle ont donné le rythme pendant que les bénévoles s'afféraient à distribuer les repas. La salle des fêtes, plus que comble, a causé quelques difficultés aux organisateurs mais a ravi les danseurs.

Grâce à cette chaleureuse atmosphère, à la bonne humeur, à la convivialité, toutes générations confondues, l'objectif de partage et de solidarité a été atteint et c'est bien là, une des valeurs prônée par la MJC ULV que perpétuent les responsables d'activités.

Merci à vous tous et rendez- vous le vendredi 10 et samedi 11 Juin 2016 pour un nouveau spectacle de danse.

Pascale et Mélina FRANÇON, Isabelle SEVERAN

Chorale

Notre chorale dirigée par Patricia HINDERCHIED a repris ses répétitions depuis septembre chaque jeudi de 20h00 à 22h00 au centre culturel de St Martin avec un effectif identique suite à des départs et des arrivées.

Les concerts se succèdent :

Nous avons accompagné les musiciens de l'Harmonie de St Martin/ St Barthélemy le samedi 14 novembre pour fêter Ste Cécile.

Un grand moment d'émotion pour le chant commun : « La ballade Irlandaise ». En effet, au lendemain des attentats qui ont secoué la France entière, chanter la paix, la fraternité et l'amitié prenait tout son sens !

Le samedi 12 décembre, nous étions à Magneux Haute Rive pour chanter Noël avec les chorales de Montrond Les Bains et de Montbrison.

Un concert fait uniquement de chants de Noël qui a ravi les nombreux spectateurs qui ont été très généreux : le but de cette prestation était de trouver des fonds pour la rénovation de l'église.

Nos projets :

Le 2 avril à Feurs : concert avec la chorale Accroch'cœur.

Le 24 juin à St Bonnet Le Courreau.

En juillet, du 14 au 17, notre participation au « Festival des Collines Chantantes » avec la chorale Au Cœur des Collines de Cottance !

Ce sera un week-end de rencontres avec plusieurs nationalités qui se retrouvent dans un répertoire riche et varié avec des moments forts de partage et de convivialité !

Mais le summum de cette année sera sans aucun doute notre concert du 30 avril où notre chorale va fêter ses « 20 ans d'existence » !

Nous préparons donc activement cette grande fête pour vous offrir une rétrospective de toutes ces années à travers notre répertoire très varié : chants profanes… étrangers… populaires… et aussi des chants de Noël !

Nous avons donc « du pain sur la planche », mais nous sommes aussi très motivés et ravis de préparer nous aussi « notre compilation » !

Rendez-vous le samedi 30 avril à 20h30 à l'église de St Martin Lestra pour partager avec vous ce grand moment d'émotion et de chansons.

Les co responsables : Eliane DURAND et Hélène BROUILLY

Du nouveau à la sophro !

A la rentrée 2016/2017, la MJC ouvrira de nouvelles places dans l'activité sophrologie. Si vous êtes intéressés, faites nous part de votre avis pour connaître le nombre de personnes susceptibles de participer à l'activité et essayer de proposer un jour et horaire qui satisfasse le plus grand nombre !

Envoyez vos réponses à Hélène ROGUES : hl.rogues@free.fr
Nadège VINCENT : nadege061@hotmail.fr

Mais la sophrologie, qu'est ce que c'est ?

La sophrologie a été fondée en 1960 par un neuro- psychiatre, le Docteur Caycedo.

Elle s'inspire des arts orientaux tels que le yoga, le zen japonais et la méditation.

C'est une méthode pratique basée sur les respirations, les techniques de relaxation dynamique, de visualisation visant l'équilibre entre nos émotions, nos pensées, nos comportements.

La sophrologie entraîne un état de détente corporelle et mentale qui dynamise l'harmonie entre le corps et l'esprit dans la conscience de soi et développe une conscience sereine et positive.

Les techniques qu'elle utilise sont destinées à mobiliser les potentiels de la personne, à stimuler ses ressources, à augmenter ses capacités et à améliorer sa qualité de vie.

Elle est un outil pour mieux se connaître et mieux communiquer.

Elle est accessible à tous et utilise des exercices simples.

La sophrologie présente un caractère social, préventif et pédagogique qui s'adresse à chacun, depuis la préparation à la naissance et à tous les âges de la vie.

Elle est une méthode efficace, mais nécessite l'assiduité aux séances et elle demande un entraînement régulier pour une bonne appropriation de la méthode.

Dans certains cas, elle peut s'intégrer à un programme pluridisciplinaire.

Elle permet de :

- libérer les tensions, mieux gérer le stress
- mieux vivre ses émotions (peur, colère...)
- développer ses propres ressources
- mobiliser ses capacités de concentration, de mémorisation,
- gérer la douleur
- lâcher prise des idée négatives, apprendre à se projeter de façon positive

- s'adapter aux changements,
- prendre confiance en soi
- mieux vivre son quotidien

En participant au développement d'une personnalité plus harmonieuse, elle permet l'adaptation aux situations de notre vie actuelle et apporte à tout individu la possibilité de trouver un mieux être au quotidien pour agir et réagir pleinement dans ses projets et surmonter les épreuves.

La sophrologie fait partie des outils simples qui permettent de vivre en meilleure harmonie avec son environnement.

Hommage aux bénévoles

ANIMATRICES ANIMATEURS
DES MOTS QUI FONT CHAUD AU COEUR
DANS LE GROUPE DES GODELONS
VOUS SEMEZ LA BONNE HUMEUR
AVEC TOUJOURS PLEIN D ATTENTION

PERMETTEZ A LA NOVICE QUE JE SUIS
D' APPRECIER VOTRE GRANDE MODESTIE
VOTRE PATIENCE N' A D' EGAL SURTOUT
POUR METTRE LES NOUVEAUX DANS LE COUP

TOUTE CETTE FORTE AMITIE
A NOTRE TROUPE VOUS LA PARTAGEZ
FRUIT D'UN BENEVOLAT
QUI NE REGRESSE PAS

DANS UN MONDE OU L'INDIFFERENCE ISOLE
IL EXISTE ENCORE DES BENEVOLES

IL Y A DES MOMENTS DANS LA VIE
OU LE SORT N'EST QU'ENNEMI
C'EST DANS CES MOMENTS DE CONVIVIALITE
QU'ON APPRECIE CES BELLES SOIREES
A LEUR JUSTE VALEUR
EN SOUHAITANT QUE CA DURE ENCORE

TOUT CES GENS GENEREUX QUI SE DEVOUENT
NE LES CHERCHEZ PAS ILS SONT PARMI NOUS
DE TOUT COEUR JE VOUDRAIS LES REMERCIER
PUISSIEZ VOUS RECEVOIR AUTANT QUE VOUS NOUS DONNEZ

SANS VOUS NOMMER POUR NE PAS EN OUBLIER
SUR QUE VOUS VOUS RECONNAITREZ
DU FOND DU COEUR
JE VOUS DIS MERCI ENCORE ET ENCORE
LONGUE VIE AU CLUB DES RANDONNEURS

R.M.

Merci à cette poétesse anonyme pour ce magnifique hommage à tous nos supers bénévoles qui font vivre la MJC !

L'agenda 2016

- **Dimanche 20 Mars dès 7h00** : Marche des Godelons

  Départ à la salle des fêtes de St Barthélemy L.

- **Samedi 2 avril à 20h30 et Dimanche 3 Avril à 15h00** :

  Théâtre enfants et préados - Salle des fêtes de St Barthélémy L.

- **Vendredi 8, et Samedi 9 Avril à 21h et Dimanche 10 Avril à 15h00** :

  Théâtre Ados - Salle des fêtes de St Barthélémy L.

- **Samedi 30 Avril à 20h30 :** Concert anniversaire des 20 ans de la Chorale Lestra Mélodie - Eglise de St Martin L.

- **Samedi 28 Mai à 20h30 :** Théâtre préados et ados - Salle des fêtes de Valeille

- **Mercredi 8 Juin :** Audition de Musique - Salle des associations de Valeille

- **Vendredi 10 et Samedi 11 Juin à 20h30 :** Gala de Modern'Jazz

  Salle Laÿs à St Barthélémy L.

- **Samedi 25 Juin** : Gala de gym - Salle Laÿs à St Barthélemy L.

  De 14h30 à 17h30 : gala des mini poussins et poussines

  Dès 20h30 : gala des Jeunesses, Ainées et Adultes

- **Samedi 19 Novembre à 18h :** Assemblée Générale de la MJC ULV

  Salle des fêtes de St Martin L.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION ET LE BUREAU :

COPRÉSIDENCE : Nadège VINCENT, Florent MICHEL, Claude ESSERTAIZE

TRÉSORERIE : Aymeric BACCI, Nicole BLEIN, Christelle LIANGE, Louise MINJARD

SECRÉTARIAT : Alisson LEBROT, Agnès MICHEL

MEMBRES DU BUREAU : Fatima BENMERZOUG, Laurence BOUCHET, Isabelle SEVERAN, Bernard CHAIZE, Elodie MICHEL

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION :
Joseph BLEIN, Annie BOMBOURG, Georges FERRIER, Mélina FRANÇON, Philippe IMBERT, Fanny MATHEVET, Eric BOUCHARD, Hélène ROGUES, Eliane DURAND

+ **4 MEMBRES DE DROIT** : Municipalité de Saint-Barthélemy-Lestra, Municipalité de Saint-Martin-Lestra, Municipalité de Valeille, MJC en Rhône-Alpes

COMITÉ DE RÉDACTION DU DÉCLIC:

Nadège VINCENT, Claude ESSERTAIZE, Georges CHALINDARD,

Florent et Elodie MICHEL, Alisson LEBROT, Fanny MATHEVET,

Laurence et Maÿlis BOUCHET, Pascale et Mélina FRANÇON, Isabelle SEVERAN,

Eliane DURAND, Hélène BROUILLY, Georges FERRIER.

Retrouvez-nous désormais sur notre page Facebook !

Toute la vie de la MJC et de ses activités en ligne sur les réseaux sociaux.

Pensez à liker !

MJC Union Lestra Valeille
Salle Laÿs, Route de Bessoles
42110 SAINT-BARTHÉLEMY-LESTRA

En ligne sur www.mjc-ulv.com / Par mail : mjc.ulv@wanadoo.fr

IMPRESSION : Isaprint, ZI du Forum - rue du capitole 42110 FEURS Tel: 04 77 27 05 29