

Coursan

Rentrée à la MJC : opération portes ouvertes ce mardi

La MJC, plus grande association de la commune, fera découvrir ses activités au public ce mardi 3 septembre.

Après la fête de la baroque, la rentrée pointe déjà le bout de son nez. La Maison des jeunes et de la culture (MJC) présentera l'ensemble de ses activités ce mardi 3 septembre dans les cours des locaux de la place Voltaire et la salle J.-Miro de 17 h 30 à 20 h. Elle sera également présente quelques jours plus tard le samedi 7 septembre au forum des associations, à l'espace de Sainte-Marie de 15 h à 18 h.

De nombreuses activités

La MJC offre une grande variété d'activités regroupées en quatre grandes catégories : les sports et les activités bien-être ; la culture avec la musique et la danse ; les ateliers créatifs ; et l'accueil de loisirs.

Sports et bien-être : 13 activités sont disponibles, dont l'aquagym, le badminton, la boxe thaï, l'espace forme, l'éveil aux sports, le fitness, le judo, le krav maga, la natation, la randonnée pédestre, le tennis /padel, le volley-ball et le yoga.

Culture, musique et danse : 6 activités sont proposées, incluant la bibliothèque, les échecs, l'histoire de la musique, temps d'arsè, le



Le dynamique conseil d'administration de la MJC.

piano et les zumba'd's.

Ateliers créatifs : on y trouve 4 activités, la couture/tricot, le dessin/peinture, les petites mains avec le point de croix et le point compté.

Accueils de loisirs : ils comprennent l'ALSH périscolaire, l'ALSH extrascolaire et les séjours.

Au total, la MJC propose donc 26 activités différentes et complémentaires. Les visiteurs pourront rencontrer et discuter avec les animateurs, responsables et bénévoles de ces sections, prendre des renseignements et bien sûr s'inscrire ce mardi. Comme le souligne son président Mire Deltour : « La MJC, c'est aussi de nombreuses animations pour tous (foto, théâtre, concerts, animations diverses). C'est un espace de vie, de lien social qui défend les valeurs de l'éducation populaire, du vivre en-

semble et de la laïcité. C'est un terrain de jeu pour innover, s'adapter et permettre à des jeunes de se former et s'épanouir. Mais que serait la MJC sans ses partenaires privilégiés à commencer par la ville de Coursan, le réseau des MJC, le Conseil départemental et l'ensemble des artisans et commerçants de la commune qui nous soutiennent depuis des années. »

C. d. P.

> MJC de Coursan, 10 place Voltaire, tél 04 68 33 37 22 ou mail : mjcoursan.info@gmail.com. Accueil de loisirs : mjcoursanaccueildejeunes@gmail.com. Ouverture du secrétariat mardi et jeudi de 10 h à 12 h et de 15 h à 18 h 30, mercredi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h 30 à 18 h 30 et le vendredi de 9 h 30 à 12 h.

Coursan

MJC : la reprise chez les Rocailleurs

La saison de marches reprend ce vendredi. Le fidèle Jacques a organisé la première balade.

Comme nombre de groupements sportifs ou autres, la dynamique section randonnée de la MJC fait sa rentrée ce vendredi avec une nouvelle sortie proposée à ses solides Rocailleurs. C'est Jacques, un fidèle, qui se charge de l'organisation de cette première.

Pour respecter les nouveaux marcheurs et en tenant compte des prévisions météo, c'est une randonnée de proximité qui a organisé Jacques, entre Clap, Le Saint-Martin et Gréissan. Le départ est fixé à Coursan (point habituel) à 8 h 30, puis rendez-vous avec les Narbonnais à 8 h 45 (environ) au rond-point du Bateau. Deux boucles sont prévues. Le pique-nique restera dans les voi-

tures. La distance est de 8 km environ en fonction de la chaleur ou de la pluie et même programme l'après-midi. C'est une première sortie tranquille pour ces marcheurs qui ont dû se reposer durant cet été et doivent pouvoir monter en puissance. Petit à petit, les sorties vont peu à peu devenir un peu plus difficiles, mais sans toutefois dépasser le cap du plaisir partagé de marcher, certes en faisant un peu de sport, mais en profitant des beaux paysages Languedociens.

Outre la découverte de beaux paysages et le sport, la grande convivialité et le partage de l'expérience sont aussi les points forts de ces Rocailleurs qui n'hésitent pas à se réunir assez souvent pour déguster de bons repas en toute amitié.

Si certaines marches et sorties spéciales sont parfois réservées aux marcheurs plus confirmés, pas mal d'autres sorties sur l'an-



Le groupe des responsables lors des portes ouvertes MJC.

née sont accessibles au plus grand nombre même en famille sans pour cela être un grand marcheur. Les débutants sont idéalement encadrés par les « anciens » qui se mettent à leur portée et les aident à découvrir cette belle passion de la marche. On peut les rejoindre en contactant le MJC au 10, de la place Vol-

taire par téléphone au 04 68 33 37 21 ou par mail : coursan.mjcsecretariat@outlook.fr. On peut enfin aller visiter ce site : <https://photosandros.blogspot.com/> où toutes leurs sorties sont très bien présentées, commentées et largement illustrées de belles photos.

C. d. P.

Portes ouvertes à nouveau samedi

La MJC, première association de la ville forte de ses 747 adhérents et 807 participants répartis en 24 activités différentes, fait sa rentrée de septembre en deux fois en commençant toujours par sa demi-journée portes ouvertes qui a eu lieu mardi 3 septembre, dans la salle J.-Miro, car le temps était incertain. Succès et réussite habituels car de nombreux adhérents sont venus à la rencontre des animateurs et responsables de sections d'activité pour se renseigner et, dans bien des cas, prendre leur adhésion pour l'année.

Cette rentrée se poursuivra samedi 7 septembre avec le forum des associations où la grande maison sera présente sur le site de l'Île, de 15 h à 18 h, comme l'ensemble des associations de



Une salle J.-Miro bien pleine.

la ville.

Pour compléter idéalement l'offre des activités, une plaquette sera distribuée dans les boîtes aux lettres de la ville dans les jours suivants.

C. d. P.

> On peut contacter la MJC en allant au 10, place Voltaire ou en téléphonant au 04 68 33 37 21 ou par mail : mjcoursan.info@gmail.com et enfin sur le site internet : www.mjc-coursan.fr

Bonne reprise pour l'entente de Volley AJP/MJC

Comme beaucoup de sports d'équipe, le volley a commencé les divers championnats ce week-end. L'équipe senior de l'entente AJP Flexury /MJC Coursan volley-ball commence très bien ce championnat de Régionale 2 en s'imposant 3 sets à 0 chez ses homologues de Lattes Montpellier, ce qui est toujours une bonne performance de s'imposer à l'extérieur.



L'équipe senior avec sa mascotte.

L'équipe légèrement remariée avec le retour au club de deux joueuses et l'arrivée de deux nouvelles a effectué un match sérieux et appliqué contre une équipe de Lattes vaillante. Félicitations aux joueuses, il faut confirmer samedi prochain, avec le premier match à domicile contre l'équipe d'Alès à 19 h au gymnase Michel-Barrière du collège de Coursan pour conserver la première place de la poule.

C. d. P.