

L'entente de volley MJC/AJP enchaîne bien

Ce samedi, les M15 de l'entente MJC Coursan/AJP Fleury ont disputé un tournoi 6x6 à Saint-Gely-du-Fesc. 9 équipes étaient présentes. Ce tournoi a permis de jouer à 6 pour la totalité des filles avant le premier tour de coupe de France qui se déroulera au gymnase de Coursan ce **dimanche 6 octobre** avec la venue des équipes de Gruissan



et d'Agde, premier **L'équipe seniors.** match 11 h.

Les M18 Régionales ont pour leur part effectué un sérieux match amical à Saint-Estève en vue de préparer le championnat régional. Les seniors enchaînent un deuxième succès consécutif en gagnant l'équipe d'Alès sur le score de 3 sets à 0. Les filles ont effectué un match sérieux et appliqué et se déplaceront **samedi prochain** à Gignac coleader, avec pour enjeu la première place du championnat régionale 2, match à 19 h.

C. d.-P.

Article du 8 octobre :

L'entente de volley AJP/MJC s'incline en coupe de France

Ce samedi, les féminines seniors se déplaçaient à Gignac pour disputer leur 3^e match de championnat. Elles s'inclinent 3 sets à 0 après un match sérieux qui s'est joué sur des détails surtout au 3^e set perdu 25/23. Les filles ont réalisé les efforts à fournir pour pouvoir gagner les prochains matchs. Ce dimanche, se déroulait au gymnase du collège de Coursan, le premier jour de coupe de France M15 avec la venue des équipes de Gruissan et d'Agde. Les filles qui jouaient pour la 2^e fois en 6x6 ont découvert le haut niveau en jouant contre Gruissan. Elles ont réalisé une meilleure prestation contre Agde, mais se sont inclinées. Le parcours en coupe de France s'arrête au 1^{er} tour, mais le championnat bi-départemen-



L'équipe qui s'est inclinée en coupe de France.

tal avec l'Hérault débute **ce samedi** avec un déplacement à Béziers Maraussan, match à 14 h 30. Les M18 départementales commencent également le championnat bi-départemental avec la réception de Clermont-l'Hérault à

15 h. Pour finir, les M18 régionales disputeront, dimanche prochain, le premier tour de la coupe de France M18 en se déplaçant à Béziers. Premier match à 11 h contre Béziers puis contre Castres.

C. d.-P.

Un espace pour rester en forme

La section Temps Danse a été créée, il y a plus d'une trentaine d'années au sein de la MJC par l'inamovible professeur diplômée d'État Sylvie Azam-Laurens.

Plusieurs déclinaisons sont ainsi proposées comme des cours pour les adultes avancés le mardi de 19 h 30 à 21 h avec du contemporain-modern-jazz, cours techniques, travail de déplacement etc. Nouveauté cette année, un cours le mercredi où on peut oser essayer ou reprendre la danse même pour les plus de 50 ans.

On pourra ainsi retrouver une aisance corporelle, découvrir ou redécouvrir les plaisirs de bouger, vibrer et exprimer ses émotions par le mouvement dansé. Des cours sont aussi



Outre les cours de danse, un espace forme est aussi proposé.

destinés aux 6/8 ans et 9/13 ans pour travailler la créativité, échanger et construire des chorégraphies à présenter dans l'année.

Temps Danse propose aussi des cours destinés aux 3/ 5

ans, baby danse, le mercredi de 16 h 30 à 17 h 30. Éveil corporel pour les tout-petits, pour travailler l'espace, le rythme, l'équilibre, et entrer dans la danse.

Un cours d'essai gratuit est

possible pour tous les cours de Temps Danse.

Sylvie Azam-Laurens propose aussi un espace forme avec des cours de Pilates-stretching, les lundis de 10 h à 11 h 15, mardis de 18 h à 19 h 15 (débutants ou moins de 2 ans de pratique), les mercredis de 19 h à 20 h 15 et les vendredis de 9 h 30 à 10 h 45, aux Trois salles de la ZAE la Condamine.

Ces méthodes de travail corporel ouvertes aux hommes comme aux femmes peuvent se pratiquer à tout âge.

C.d.-P.

> Renseignements et tarifs à la MJC, 10 place Voltaire, au 04 68 33 37 21 ou auprès de Sylvie au 06 14 31 39 98 : www.mjc-courson.fr.

Volley : les résultats de l'entente

Samedi 12 octobre, les M15 bi-départementales 6x6 se déplaçaient au gymnase de La Présidente pour y affronter leurs homologues de Béziers-Maraussan. Les Coursanno-perignonnaises s'imposent nettement 3 sets à 0 pour leur premier match de championnat. Le sérieux et l'ap-

plication ont satisfait leurs entraîneurs, l'assiduité aux entraînements commence à porter ses fruits. Les M18 bi-départementales 6x6 commencent également leur championnat avec la venue de Clermont-Ferrand. Les joueuses s'inclinent 3 sets à 0. Il va falloir continuer à

s'entraîner sérieusement et surtout apprendre à gérer les émotions.

Pour finir, ce dimanche, les M18 régionales participaient au premier tour de la coupe de France dans le magnifique palais des sports Béziers Méditerranée. Elles perdent leur premier match contre la belle équipe de Béziers Angels qui l'année dernière participait à la finale.

Pour le deuxième match, elles rencontrent l'équipe de Castres. Elles font jeu égal avec leur adversaire, ont 3 balles de premier set, mais cèdent celui-ci 27/25. Dans le deuxième set, le mental n'y est plus et Castres s'impose. **Samedi prochain**, elles commenceront le championnat régional avec la réception du Montpellier Volley UC à 16 heures, suivie du match des seniors régionales à 19 heures contre le Montpellier Volley UC également.



Les M 18 régionales.

C.d.-P.

Coursan

Le point de croix s'expose salle Jacques-Miro

Vendredi 18 octobre et samedi 19, la salle Jacques-Miro accueillera, de 10 à 18 heures, l'exposition de la section Point de croix de la MJC. Depuis près de deux ans, les artistes du fil s'activent à préparer cette nouvelle édition. « C'est une activité qui demande beaucoup de patience et certains ouvrages nécessitent plusieurs mois, voire une année et des centaines d'heures de travail », dit Colette Bacou, une des membres fondatrices de la section et toujours cheville ouvrière de la ruche. « Nous nous réunissons deux fois par semaine, les mardis et jeudis, mais ce n'est pas suffisant pour certains ouvrages. Il faut travailler chez soi mais comme nous sommes toutes des passionnées, cela ne pose pas de problème. Ces après-midi sont aussi faits pour cultiver la convivialité ». Et cette responsable de rappeler : « Pour la grande majorité d'entre nous, cette activité est re-



Les brodeuses cultivent aussi la convivialité.

laxante, même pour les plus nerveuses, alors que certains pensent le contraire ». Elle se félicite aussi que le point de croix revienne en force « ceux qui pensent que la broderie au point de croix est passée de mode se trompent, les abécédaires traditionnels laissent la place à des motifs modernisés... Cette activité existe en fait depuis des siècles puis cette technique a perdu sa popularité au profit de loisirs

créatifs mais le confinement et l'envie de reprendre des activités manuelles ont fait le jeu de ces travaux d'aiguilles. Les brodeuses du groupe sont souvent à la retraite mais je connais des jeunes qui le pratiquent chez elles. Quand on travaille, c'est compliqué de venir les après-midi. Bien évidemment notre groupe, qui existe depuis plus de vingt ans, est ouvert à toutes, à n'importe quel moment de l'année ».

Petit bémol, le manque de merceries. « Nous allons régulièrement à Peixora où on s'approvisionne en fils et tissu, mais c'est vrai que c'est compliqué. Nous faisons des sorties groupées, des achats groupés, cela nous donne aussi l'occasion de nous retrouver autour d'une bonne table. Nous faisons aussi quelques sorties plaisir comme au Jardin de Saint-Adrien ».

L. H.

Coursan

Carton plein pour le volley

Samedi 19 octobre, les équipes régionales de l'entente MJC Coursan/AJP Fleury recevaient leurs homologues de Montpellier-Castelnau. Les M18 régionales commencent leur championnat par une belle victoire 3 sets à 1 contre une belle équipe de Montpellier-Castelnau. Les filles de l'entente gagnent les deux premiers sets et semblent se diriger vers une victoire 3 sets à 0 quand la machine se crispe quelque peu et relance leurs adversaires. Elles finissent toutefois à arracher le 4^e set et le match 29/27. Félicitations à tout le groupe

qui a su réagir dans les moments difficiles. En suivant, les seniors féminines remportent leur match sans trop de difficulté 3 sets à 0, malgré une bonne résistance des filles du Montpellier-Castelnau.

Les filles continuent sur leur lancée en pratiquant un jeu agréable et sérieux. À noter, la présence d'un public venu nombreux et mention spéciale aux jeunes joueuses du club qui sont venues encourager leurs aînées.

Les championnats reprennent après les vacances.



C. d.-P. L'équip des M18 régionales.