

## Le centre de loisirs de la MJC a bien profité des vacances

Fidèle à ses bonnes habitudes prises il y a maintenant plus de 25 ans, la MJC a ouvert son centre de loisirs sans hébergement durant les vacances de Toussaint du lundi 21 octobre au vendredi 1<sup>er</sup> novembre. Avec comme camp de base les locaux de la MJC et la salle J.-Miro, l'équipe d'animateurs diplômés avait établi un programme alléchant et très varié pour les enfants de 3-5 ans et pour les 6-12 ans. Atelier musical percussions, jeux d'équipes, activités manuelles, sortie au citypark au stade avec multi-activités sportives, ateliers de jeux, randonnée pédestre, voilà le programme réservé aux plus grands. Pour les plus jeunes, les activités étaient elles aussi variées, mais plus adaptées à leur âge avec sortie au parc, de l'éveil musical, des jeux sportifs, un parcours moteur, des ac-



Le groupe de grands en balade à Peyriac.

tivités manuelles, du dessin peinture et un parcours tricycle avec bien sûr des temps de repos obligatoires pour cette tranche d'âge. Un groupe de trois bénévoles de la dynamique section marche de

la maison a accompagné et guidé les plus grands pour une belle balade sur les pontons de Peyriac-de-Mer, le tout sous un superbe soleil.

C.d.-P.

## Coursan

### Grand retour du karaté à la MJC

*Déjà présent il y a quelques années au sein de la grande maison, le karaté fait cette année son retour avec des cours distillés au dojo des Trois salles de la Condamine, aussi bien pour les adultes que pour les enfants.*



Le groupe d'adultes avec leurs enseignants.

Commencés il y a quelques semaines, les cours pour enfants de 7 à 13 ans, débutants ou pas, sont prodigués par Karine Bismod diplômé animateur fédéral 4<sup>dan</sup>, tous les mercredis de 17 h 30 à 18 h 30 et obtiennent pour cette première année déjà un joli succès. Le nombre d'enfants, modeste au départ, devrait petit à petit s'étoffer. Pour les adultes, c'est Serge Lafitte, diplômé instructeur fédéral 4<sup>dan</sup>, qui est aux commandes les mercredis et vendredis

de 19 heures à 20 h 30, toujours au dojo des Trois salles de la Condamine. Il accueille également les débutants comme les confirmés des 14 ans jusqu'à un âge qui peut être avancé. Cet art martial, sport de combat dit japonais s'est développé sur l'île Okinawa, le principal de l'archipel Ryūkyū, en dérivant de la boxe de la grue blanche, pratiquée dans la province du Fujian, lors d'échanges avec la Chine impériale des Qing. En 2021, le karaté est devenu un

sport olympique lors des Jeux de Tokyo. Plusieurs styles existent, à Coursan le professeur Serge Lafitte a adopté le style shotokan qu'il enseigne à ses élèves très assidus et appliqués. Issus du club Narbonnais ANK en partenariat avec la MJC, les deux enseignants se montrent très satisfaits de leurs élèves, issus pour quelques uns de Narbonne, mais majoritairement de Coursan à l'image de Georges, président d'un club local de détente.

Cette nouvelle section ne demande qu'à s'étoffer et tous les nouveaux élèves, enfants ou adultes sont les bienvenus et peuvent venir faire un cours d'essai dans une ambiance certes studieuse et sérieuse qui sied à l'apprentissage mais aussi à la fois amicale et détendue.

C.d.-P.

> Renseignements, inscriptions et tarifs au bureau de la MJC, 10 place Voltaire. Tél. 06 68 33 37 21.