

La MJC de Gruissan

Activités 2025-2026



Un espace de Vie Sociale...

Et un Tiers-Lieu



COMMENT S'INSCRIRE À LA MJC DE GRIISSAN

1 Vous hésitez encore ?
Assistez gratuitement à votre premier cours !

2 Ça vous a plu ?
Confirmez votre adhésion en vous acquittant de la carte MJC et inscrivez vous au(x) cours ou aux activités de votre choix.

! Si l'activité de votre choix est sportive, il est peut être nécessaire de fournir un certificat médical [voir encadré page 4].

! **Attention**, certaines activités ne seront mises en œuvre qu'en fonction d'un effectif minimum. **Se renseigner.**

3 Tarifs et réductions
La carte MJC
(valable du 01/09/25 au 31/08/26)

Enfants [0 à 15 ans] 18 €/an

Jeunes [+ de 16 ans] 23 €/an

Adultes [+ de 25 ans] 27 € par an

Réduction de 10% à compter de 2 personnes par foyer

- Facilités de paiement, les chèques vacances sont acceptés uniquement pour les activités (au nom de l'adhérent ou de sa famille et uniquement pour 50% de la somme).

Chèques « passerelle » du Conseil Départemental **Coupons sports...** **Se renseigner auprès de la MJC.**

4 Renseignements /inscriptions
MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE de GRIISSAN

Montée du Pech - 11430 GRIISSAN

Tél. : 04 68 49 61 87

E-mail: mjc.gruissan@free.fr

www.mjc-gruissan.com

<https://www.facebook.com/mjcdegruissan>

Siret : 38133083600036 APE : 9499Z

5 HORAIRES D'OUVERTURE

Mardis *Jeudis* vendredis

9h/12h - 14h/18h

Mercredis 9h/12h et de 14h à 17h

FERMÉ les lundis

6 REDUCTIONS SUR LES ACTIVITES

le «Pass Sport» permet aux familles éligibles* de bénéficier d'une réduction de 70 € sur les activités sportives affiliées à des fédérations

* - jeunes de 14 à 17 ans bénéficiaires de l'Allocation de Rentrée Scolaire

- de 6 à 19 ans bénéficiaires de l'AEH

- de 16 à 30 ans titulaires de l'AAH

- de moins de 28 ans bénéficiaires d'une bourse attribuée avant le 15 octobre 2025, bourse CROUS ou bourse régionale pour une formation sanitaire et sociale.

Attention, les jeunes de moins de 14 ans bénéficiaires de l'ARS n'ont plus droit à cette aide en 2025/2026.

Nos séjours vacances sont labellisés pour 2025 «Vacances Apprenantes» et «Pass-colo». Renseignez-vous pour connaître les conditions d'éligibilité à ce dispositif.

En 2025, la MJC attribue une aide exceptionnelle aux enfants résidant à Gruissan et sortant (sous conditions) du cadre des aides aux vacances CAF et vacances apprenantes





LA MJC DE GRISSAN C'EST...

- Une association d'éducation populaire
- Un équipement social qui offre aux jeunes comme aux adultes, la possibilité de prendre conscience de leurs aptitudes, de développer leur personnalité et de se préparer à devenir les citoyens actifs et responsables d'une communauté vivante.
[Art 2 des statuts]
- "La Maison des Jeunes est ouverte à tous..."
[Art 4 des statuts]
- Notre association est fondée sur la laïcité.
"La Maison des Jeunes s'interdit toute attache avec un parti, un mouvement politique ou une confession"
[art 5 des statuts].
- UN LIEU DE DÉBAT
- DE L'ANIMATION LOCALE,
- DE L'ACTION AUPRÈS DES JEUNES
- UNE ASSOCIATION OUVERTE À TOUS LES PROJETS INDIVIDUELS OU COLLECTIFS.
- UN TIERS LIEU OUVERT À TOUS (PUBLIC ET ASSOCIATIONS LOCALES)
- DES ÉVÈNEMENTS CULTURELS ET SPORTIFS

Attention sauf exception, les clubs d'activités ne fonctionnent pas durant les vacances scolaires

Se renseigner auprès de votre animateur / animatrice

MAIS AUSSI...

Tarifs réduits à L'ESPACE BALNEO LUDIQUE DE GRISSAN

Balnéo: [entrée 2h30]	15,20 €
Pass Balnéo 1 personne	550 €
Pass Balnéo couple	890 €
Salle Cardio	285 €
10 entrées Cardio	90 €
Piscine + Salle Cardio	368 €
Balnéo + Salle cardio 1 pers	790 €
Balnéo + Salle cardio couple	1185 €
Piscine Enfant	3,35 €
Piscine Adulte	4,30 €
Pass Piscine année	158 €
Parc été (+ de 6 ans)	10,70 €

Tarifs réduits à CINEM'AUDE
tous publics.....5,00 € [Ce tarif évoluera en cours d'année] Les billets sont valables aussi pour le Ciné-Club

TOUS LES TICKETS À TARIF RÉDUIT S'ACHÈTENT À LA MJC

LA MJC: UN TIERS LIEU

Le projet «un tiers lieu à Gruissan» a vu le jour grâce à un financement du Conseil Départemental [Budget Participatif 2].

2 grands écrans numériques interactifs connectés à internet, des ordinateurs et tablettes mis à disposition du public. Un réseau sécurisé, un accompagnement au maniement par le personnel et les bénévoles de la MJC.

Les associations de Gruissan peuvent aussi bénéficier de ces équipements sur réservation.

SOMMAIRE

ESPACE DE VIE SOCIALE

La MJC, un espace de Vie Sociale et un tiers lieu.....1 & 2

SPORT

Sports de combat, Les arts martiaux 3

Le football 4

Activités gymniques et fitness5 & 6

La remise en forme par la boxe séniors 7

Sports de raquette / Tennis de Table 7

Sport cérébral / Echecs..... 7

Sports nature / VTT 8

LOISIRS ET CULTURE

Le bien être et la santé 9 & 10

Les arts plastiques, la photo 11

Pratiques artistiques12

Les loisirs13

La MJC, un lieu où l'on se cultive14

La culture numérique 15

JEUNESSE

Accueil de jeunes, séjour à la neige16

Séjours de vacances, mini-colos 17

DIVERS

Calendrier18

Partenaires19



La MJC de Gruissan

Un Espace de Vie Sociale

En 2021, la Caisse d'Allocations Familiales de l'Aude a reconnu la MJC comme Espace de Vie Sociale par un agrément lui permettant de développer et d'améliorer le lien social, de soutenir les porteurs[ses] de projet et d'être encore plus à l'écoute du public.

Et parce que nous estimons qu'il est essentiel que les habitants et acteurs locaux participent à la construction de leur «Espace de Vie Sociale», il est possible de rejoindre le groupe de pilotage en faisant acte de candidature.

Nous recherchons des bénévoles pour l'Espace de Vie Sociale, pour aider et soutenir. Vous souhaitez vous impliquer dans la vie locale, quel que soit le domaine: solidarité, accompagnement scolaire, organisation de manifestations, culture, sport. La MJC et son Espace de Vie sociale vous accueillent à bras ouverts.
Parlez nous en...

et un «Tiers-Lieu»...

Ce projet est au service du territoire. En effet, l'équipement de pointe qui a été mis en place [tableaux numériques interactifs de grande taille, système de visio-conférence performant, ordinateurs et tablettes, réseaux en libre accès] permettent au public de satisfaire à ses besoins mais aussi aux associations qui souhaiteraient organiser une visio-conférence ou une formation en ligne selon les disponibilités du matériel et des salles. Bien entendu, les sections de la MJC sont les premières bénéficiaires de ces outils.

Ce tiers-lieu s'inscrit directement dans la dynamique de l'Espace de Vie Sociale en offrant des outils performants dans un cadre convivial.

Un espace de proximité pour développer des actions collectives, renforcer des liens sociaux et familiaux, les solidarités de voisinage, favoriser les initiatives et la prise de responsabilité des usagers

Vous avez un projet, une question à poser, un besoin à exprimer, contactez Sandrine les mardis, jeudis et vendredis en matinée au 07 67 06 31 29

Cultivons notre jardin...

Dans un monde où nos valeurs et nos certitudes sont bousculées, où les bouleversements climatiques et géopolitiques sont menaçants et les socles qui semblaient stables vacillent, quel rôle pouvons nous encore avoir, nous les acteurs de l'Education Populaire pour encore imaginer un monde meilleur?

Nous y croyons encore. Alors nous vous proposons, à notre niveau et humblement d'apporter notre pierre à l'édifice pour tenter de le rendre plus stable et ainsi avoir des raisons d'espérer.

C'est pour cela que de nouvelles actions vous sont proposées cette saison telles que l'atelier «Demerda Te», ou les opérations groupées à la Scène Nationale.

Le conseil d'administration a aussi créé un groupe de réflexion sur nos pratiques écoresponsables que ce soit dans notre quotidien ou lors des manifestations.

Il faut cultiver notre jardin!!!



Les actions de l'Espace de Vie Sociale

Des activités labellisées EVS

Vous trouverez dans la plaquette des actions signalées par ce petit logo, il signale des activités étant liées à l'Espace de Vie Sociale

Après-midi conviviales Alzheimer

En partenariat avec «Alzheimer, un autre regard», deux après-midi par mois de rencontre et de convivialité encadrées par des bénévoles formés

Des groupes de parole sont aussi proposés aux familles.

1ère séance le 8 septembre 2025

Responsable: Ode Muller

Café des sciences/café philo

Des discussions autour de thèmes scientifiques ou philosophiques liés à l'actualité

L'auberge Espagnole

C'est un moment de partage, un temps de convivialité. Chacun apporte ce qu'il a cuisiné en l'annonçant au préalable lors de l'inscription.

1 fois par mois

Cuisine partagée

Partager un moment convivial autour de la confection d'un plat.

Les participants proposent le plat qu'ils souhaitent réaliser ensemble la fois d'après.

Une fois le plat préparé, on le déguste ensemble. Un samedi par mois de 10h à 14h

Première séance le 20 septembre:

Cuisine Italienne par Josy et Marie-Lou

Accompagnement à la scolarité

En concertation avec l'équipe enseignante de Gruissan, un soutien aux enfants et aux lycéens, pour améliorer les apprentissages, animé par des bénévoles et des professionnels Sandrine, Brigitte, Lisa, Thierry, Marie-Isabelle Frédérique et les Colette attendent les jeunes pour leur proposer des méthodes et des outils de travail sous forme ludique Rejoignez les...

Discussion sans tabou

Prévention, éducation, sexualité, harcèlement... Animée par des professionnels de la Maison de la Santé Pluridisciplinaire.

A destination des enfants de l'école.

Séniors, à l'écoute de votre santé

Un programme financé par cap prévention avec le soutien de l'Espace Séniors.

Deux programmes: Un basé sur la sagesse chinoise et l'autre sur la santé par les plantes

Voir P10

LA CABANATROC

C'est une roulotte, construite et aménagée par les adolescents du Point Jeunes, en vue de promouvoir le troc et le recyclage. La Cabanatroc est présente sur les manifestations Gruissanaises tout au long de l'année et des ateliers thématiques y sont organisés. Vous pourrez la retrouver au Forum des associations. Ce projet a reçu le prix national «INO V JEUNES» de la CNAF en 2022



Les Sports de Combat

Les arts Martiaux



JUDO

[Section affiliée FFJDA]

Lieu : Dojo / reprise le 9 septembre

Horaires: Mardis et vendredis

Public :

Moyenne et grande section maternelle 17h15 à 18h

CP/CE1/CE2 - 18h à 19h

CM1/CM2/6eme - 19h à 20h Le Mardi et

de 19h à 20h30 le vendredi.

Tarifs : 160 € + licence FFJDA 46 € + passeport
8€ [obligatoire pour 1ère licence] + carte MJC

Professeur:Théo Schtrock CQP judo et BPJEPS
APT

Responsables section

Paul Prévot, Hadda Abed-Ghers



Tous les jeunes de 14 à 17 ans éligibles à l'allocation de rentrée scolaire, de 6 à 19 ans si AEEH, de 16 à 30 ans si AAH ou jusqu'à 28 ans si étudiants boursiers, peuvent bénéficier du pass-sport. C'est une aide de 70 € par pratiquant qui peut être dépensée pour les activités affiliées à des fédérations sportives. Il suffit de nous présenter le courrier reçu début septembre, nous ferons la réduction directement.

Attention, une seule aide par enfant est possible. Le logo Pass Sport indique les activités qui peuvent en bénéficier

SIAM BOXING [Boxe Thaïlandaise]

Section affiliée AFMT

Lieu : Dojo / démarrage le 8 septembre

Public : + de 13 ans [12 ans avec accord de l'animateur]

Tarifs: Carte MJC + 60 € + licence compétition 37 € ou licence loisirs 21 €

Horaire : lundis et jeudis 19h/21h

Samedi de 18h à 20h [compétiteurs]

Animateur bénévole : Jerry Saypharath
[médaille de bronze de la jeunesse, des sports et de l'engagement associatif]



DJANGO BOXING

[Boxe Thaïlandaise enfants et adolescents]

Lieu : Dojo / Reprise le 10 septembre

Public : enfants de 6 à 17 ans

Horaire : Mercredis de 14h45 à 15h45 6/11 ans 15h45 à 17h 11/15 ans

Tarif : 160 € + licence AFMT + carte MJC

Animateur diplômé: Patrice Picole, breveté AFMT et BPJEPS Sports de Contact et disciplines associées



SELF DEFENSE ADOS/ADULTES

Lieu : Dojo / reprise le 9 septembre

Public: Adultes/ados à partir de 14 ans

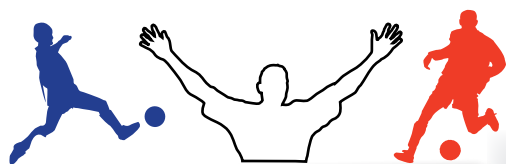
Horaires: Mardis de 20h à 21h15

Animateur diplômé: Théo Schtrock

Tarif: 120 € + carte

Possibilité de mise en place d'un deuxième créneau en fonction de la demande





CHAMPIONS DU MONDE!!!



Le Football

GRUISSAN FOOTBALL CLUB

OLYMPIQUE DE MATEILLE (Foot loisirs-Vétérans)

Lieu : Stade de Mateille

Reprise le 1er septembre

Public : tous publics adultes + 35 ans

Foot loisirs, convivialité, camaraderie

Organisation du Tournoi Vétérans

Horaire : Lundis de 19h30 à 21h30

Tarif : 43 € par an + carte MJC

Président : Rémy Gérard 06 24 64 19 59

contact: Alex 06 52 41 14 99

mail: footveteransgruissan@gmail.com

Lieu : Stade de Mateille

Reprise Séniors: 4 août

Reprise U14/U15/U16/U17: 19 août

Reprise Ecole de Foot le 18/08 [U14 25/08 [U8 à U11], 26/08 [U12 /U13]

Horaires :

U6/U7 mercredis de 15h à 16h [si enfants inscrits]

U8 lundis de 17h30 à 18h30 merc 17h30/19h

U9/U10/U11 Lundis et mercredis 17h30/19h

U12/U13 Mardis et jeudis 18h15 à 19h45

U14/U15 Lundis et Jeudis de 18h30 à 20h

U16/U17 Mardis/ Jeudis 19h à 20h30

Séniors: Mardis /vendredis 19h30 à 21h

TARIFS :

U6 à U9: 117€ + carte MJC

U10 à U17: 142€ + carte MJC

Séniors hommes: 143 € + Carte MJC

Option stage de perfectionnement 1 fois/mois pour les U9 aux U15 avec un coach: 60 €



un pack survêtement, short chaussettes sera fourni aux joueurs à jour de leur cotisation intégrale.

Président: Sébastien Fajardo

Facebook: Gruissan-Football-Club.

le + du GFC

Un accompagnement mensuel supplémentaire est proposé aux jeunes [U9 à U15] souhaitant approfondir leur pratique avec un entraîneur professionnel pour un coût modique [60 € par an].

LES TOURNOIS DE FOOT

3 tournois de football sont organisés par les sections de la MJC

Le 13 juin, les vétérans de l'Olympique de Mateille organisent leur tournoi international.

Puis le GFC le tournoi Maurice Lesire pour les jeunes

Les 4 et 5 Juillet, ce sera la 10ème édition du «Gruissan Beach Soccer» avec l'aide du District de l'Aude de Football et de la Ligue de Football Occitanie

Il y en aura pour tous les goûts cet été.

Venez vous impliquer au Gruissan Football Club!!!

Le Gruissan Football Club fonctionne uniquement grâce à l'implication des bénévoles. Qu'ils soient dirigeants ou éducateurs.

Ils ne sont jamais de trop pour permettre un encadrement de qualité mais aussi un fonctionnement dynamique.

Pour ceux qui veulent encadrer, il est nécessaire de se soumettre au contrôle d'honorabilité. Le club propose aussi l'inscription dans les formations fédérales pour donner des outils.

Il est aussi possible de s'impliquer dans l'organisation et la logistique du club

Alors si vous souhaitez nous rejoindre, contacter Sébastien au 06 88 70 32 86



Les activités gymniques



POUR LES ENFANTS

ET LES ADOS

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

ET SPORTIVE

(SECTION AFFILIÉE UFOLEP)

Lieu: Gymnase / reprise le 8 septembre

CP-CM2 : Lundis de 17h00 à 18h30 et
mercredis de 10h à 12h

Collège/lycée : Lundis de 18h15 à 19h45 et
mercredis de 13h20 à 15h30

Tarif : 150 € par an + Licence UFOLEP
[13,43] + carte MJC

INITIATION GYM: petite et grande section
maternelle

Lieu : Gymnase / reprise le 8 septembre
mercredis de 9h15 à 10h

Tarif : 100 € + Licence UFOLEP [13,43 €]
+ carte MJC

Animatrice brevetée d'état: Jennifer
Moureau

PASS SPORT

LES STAGES SPORTIFS

Des stages sportifs peuvent être organisés pendant les vacances scolaires selon les activités.

Stage de football, tennis de table, gym et d'autres encore, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des responsables de section.

LES CERTIFICATIONS MEDICALES

La pratique d'un sport impose la fourniture d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de ce sport dans certains cas.

Le certificat n'est généralement pas exigé, un questionnaire médical devra être rempli

- Si le pratiquant répond «non» à toutes les questions, il fournit juste une attestation le confirmant, il n'aura pas à fournir de certificat médical

- Si il répond «oui» à une des questions, il devra alors fournir un certificat médical de moins d'un an.

- Le certificat pourra mentionner la non-contre-indication à la pratique du sport, la spécification du sport pratiqué n'est plus obligatoire.

Cependant:

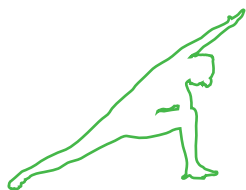
- **Pour la boxe thai en compétition**, le certificat médical de moins d'un an reste obligatoire ainsi que des examens spécifiques.

- **Pour le judo** et pour les majeurs, le certificat médical est nécessaire pour une première licence ou l'année des 18 ans, 30 ans, 35 ans puis tous les 5 ans. Pour les autres années ce sera le questionnaire médical.

- **Pour la FF Cyclisme**, le certificat médical pour le majeur n'est à fournir que dans le cas de symptômes évocateurs de pathologie cardiaque.

- **Pour la FF Vélo**, certificat médical tous les 5 ans pour les licences randos, tous les 3 ans pour les licences sport.

Le questionnaire médical ainsi que l'attestation seront téléchargeables sur le site de la MJC



Le Fitness et la remise en forme

IL FAUT BOUGER!!!

LE PILATES

Technique douce de renforcement musculaire des chaînes profondes du corps. Alliant souplesse, flexibilité et une répiration spécifique.

Permet de réduire les douleurs dorsales et contrôler sa posture.

Le cours de Pilates Confirmés nécessite plusieurs années de pratique.

GYM DOUCE SÉNIORS

Une séance conviviale pour la tête et les jambes. On y travaille la mémoire, l'équilibre, la coordination. Renforcement musculaire et mobilisation articulaire.

CUISSES ABDOS FESSIERS STRETCH

Pratique de renforcement musculaire concentrée sur le haut et le milieu du corps

ET RESTER SOUPLE!!!

TOUS LES JOURS!!!

LE STRETCHING

Discipline bénéfique à la récupération des muscles et du mental, le stretching allie détente, souplesse, relaxation et bien être

LE CARDIO FIT

LA GYM OXYGÈNE

Alliant exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité, cet entraînement à moyenne intensité comporte un enchaînement d'intervalles sous forme de circuits dans Gruissan ... Cette discipline est accessible à tous et à toutes. Rendez vous au Parking du Moulin

LA GYM TONIC

Allie renforcement musculaire et cardio training, sport intensif mais accessible à tous

Lundi

10h30 Gym Tonic Jennifer [Dojo]

Mardi

9h Pilates confirmés Martine [Dojo]

10h Stretching Martine [Dojo]

Mercredi

17h Cardio Fit Jennifer [MJC]

18h45 Pilates Martine [MJC]

Jedi

9h15 Gym Oxygène Martine extérieur

Rendez-vous au parking du Moulin

10h30 Gym douce séniors, Martine [gymnase]

10h30 Cardio Fit Jennifer Dojo

Vendredi

10h30 Abdos Fessiers Jennifer Dojo

La reprise des cours de Jennifer aura lieu le 8 septembre et ceux de Martine le 16 septembre. Des cours complémentaires pourraient être créés si la fréquentation le permet.

Les cotisations devront donc être réglées au plus vite afin d'envisager ces évolutions

LES TARIFS FITNESS/FORME

PAR AN

1 heure/semaine	110 €
2 heures/semaine	190 €
3 heures/semaine	250 €
4 heures/semaine	290 €
Pass illimité (activités de la page)	340 €

Tous les cours durent 1 heure. Les cours sont dispensés par Jennifer Moureau, animatrice diplômée d'Etat, et par Martine Berger, Brevet Profession titulaire de la qualification «Pilates». Un minimum de 10 élèves est requis pour le maintien du cours.

La Boxe Séniors

REMISE EN FORME PAR LA BOXE POUR LES SENIORS

Patrice Picole, coach sportif diplômé d'un BPJEPS Sport de Combat et Disciplines Associées vous propose cette activité utilisant des techniques de Boxe Anglaise et de pieds/poing. **Cette activité est accessible à tous les publics, y compris les personnes éloignées de la pratique du sport**

Cours ouvert aux publics de plus de 50 ans.

Reprise 11 septembre

Public : Adultes de plus de 50 ans

Horaire : Mercredis de 17h à 19h

Lieu: Dojo

Tarif : 180€/an + carte MJC
Le ticket : 10€

Les échecs



Véritable sport cérébral, les échecs ont de nombreuses vertus en développant les capacités cognitives, la concentration et la mémoire. Prise de décision, créativité, confiance en soi, peuvent aussi être améliorées.

Maurice et Georges bénévoles passionnés, vous proposent une pratique en loisirs, intergénérationnelle.

Lieu: MJC

Horaires: Jeudis à partir de 17h30 pour les enfants et 18h30 pour les autres publics

Tarifs: Carte MJC + 10 €



Le Tennis de Table

Si tu as été inspiré en suivant Félix, ou tout simplement si tu aimes jouer au «Ping», rejoins nous...

Avec 2 équipes en compétition, le club de tennis de table de la MJC permet la compétition mais aussi la pratique loisir et handisport.

Un entraîneur diplômé dispense l'enseignement une fois par semaine. Ambiance conviviale et niveau sportif cohabitent joyeusement. N'hésitez pas à nous rejoindre pour jouer au ping-pong ou au tennis de table c'est selon....

GRUISSAN TENNIS DE TABLE (Ping-Pong)

Tennis de Table loisir, compétition et handisport
Club affilié FFTT

Lieu: Tennis couvert / reprise le 3 septembre

Public: + de 7 ans et adultes

Séance dirigée: Mardis de 17h15 à 19h (8/11 ans)
Mardi de 19h à 20h15 (ados/adultes)

Animateur Stagiaire: Joris Evellier-Tutin

Jeu Libre tous publics: Jeudis de 17h à 21h30

Tarif: 70 € par an + licence FFTT (de 9,50 € à 56,15 € selon catégorie) + carte MJC



Les sports nature



CLUB VTT [Affilié à la FFC]

Parcours VTT dans la Clape et ailleurs.
Sorties les dimanches matin
Participation à des randos. ambiance conviviale

Responsable : Jean-Francois Cloup

Tarif : Carte MJC + licence FFC (61 €)

La randonnée VTT La «Barberoule»

le 1er mars 2026, le Club de VTT de la MJC organisera la randonnée «La Barberoule».

Evènement populaire, cette randonnée se veut conviviale où 500 randonneurs ont pu se partager la fameuse saucisse du ravitaillement du domaine des Inférets.

Rien à gagner ce jour là, si ce n'est de rouler ensemble dans un cadre magique.

Restez en veille et surveillez bien la page facebook «**Section VTT-MJC Gruissan**»

L'école VTT de la Clape

[Affiliée à la FF Velo]

L'école VTT prône une pratique citoyenne du VTT pour les enfants et les femmes

L'encadrement est assuré par **Frédéric Quily**, animateur Diplômé [BPJEPS APT], moniteur fédéral.

Encadrement bénévole:

Philippe, moniteur fédéral

Sébastien, Yohann, Pascal, Cédric animateurs fédéraux

5-10 ans: mercredis de 10h à 12h

11-15 ans: mercredis de 14h30 à 16h30

Féminines: 1 samedi par mois

Les prérequis:

Avoir un VTT de bonne qualité (pas de VTC).

Avoir casque, gants (genouillères conseillées)

Sac à dos avec kit de réparation

S'engager à arriver à l'heure aux séances.

Démarrage de l'activité

17 septembre

TARIF

jeunes: 180€ + licence ff velo [14 €] + MJC

féminines: 60 € + carte MJC



IL FAUT SE DETENDRE!!!



Le «bien-être»

APPRENDRE A RESPIRER

YOGA

Avec Guillaume

«Le Yoga est une pratique issue de la culture indienne qui confère la santé au corps, aux sens et au mental»

Guillaume ALEXANDRE, diplômé de L'institut Français de Yoga (IFY) propose des cours dans la pure tradition de la lignée de TKV Desikachar ; le respect de l'individu est mis en avant, permettant aux cours d'être accessibles à toute personne désireuse de les suivre. L'enseignant propose les outils du yoga, le pratiquant les utilise et les façonne pour atteindre cet objectif de bien-être personnel, facteur de santé et d'équilibre.

Lieu: MJC Reprise le 09 septembre

Public : Ados/Adultes

Horaires : Lundis de 17h15 à 18h45
et de 19h à 20h30

Tarif : 180€/an + carte MJC
Le ticket : 10€

QI-GONG

C'est une gymnastique douce et lente traditionnelle chinoise

Du chinois « qi » qui signifie « l'énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps.

Convient à tout public, mais l'assiduité au cours est requise

Animateur bénévole:

Jean-Luc Francois

Les lundis (novices) ou jeudis (confirmés) de 17h à 18h30

Attention places limitées

Reprise le 9 septembre

Tarif: 100 € par an + carte

Avec Jean-Luc

氣功

SOPHROLOGIE ADULTES/ADOS

Sophrologue certifiée : Christiane Sauri

La sophrologie est une méthode de techniques simples et adaptées à tous. Elle permet de préserver son équilibre général, améliorer sa concentration, apprendre à lâcher prise, diminuer les douleurs, mieux gérer son stress, ses émotions.

Lieu: MJC Reprise le 15 septembre

Public : Adolescents/adultes

Horaire : Lundis de 18h30 à 19h30

Horaires adaptables selon les besoins des adhérents]

Tarif: 120€/an + carte MJC

Avec Christiane

MEDITATION

Avec Tanguy

Après un échauffement corporel qui détend le corps, nous travaillons le souffle. Cela détend le diaphragme et relâche le mental. On peut alors tout naturellement entrer en méditation: Assis sur une chaise ou sur un coussin, on observe les tensions du corps, et on les laisse se libérer. On observe les pensées qui surgissent et on apprend à s'en détacher.

La journée commence bien, on a les idées claires et le corps léger. Cette méditation réduit le stress, les problèmes de sommeil, la fatigue, le moral.

début le 9 septembre

Public : tous publics adultes

Horaire : Mardi de 8h30 à 9h30 MJC

Tarif : 200€/an+ carte MJC
Le ticket : 9€

PRENDRE SOIN DE SOI!!!



Le bien-être et la santé

DANSE ZEN

La danse zen c'est vivre le présent en déplaçant librement notre corps et en prêtant attention à notre respiration. Cela vous permettra de déplacer l'attention de votre esprit vers la rythmique de votre corps. Vous pourrez exprimer et danser votre vitalité. Cela vous amènera à cultiver votre corps, votre esprit et vous ressentirez l'épanouissement d'être vous-même.

BinBin, professeure diplômée de l'Académie de Danse de Pékin vous emmènera dans ce voyage intérieur porté par la sagesse orientale et la prise de conscience de votre corps.

Les mardis de 15h à 16h au Dojo
Tarif: 170 € par an + carte MJC

Pour tous les adultes et adolescents



Séniors, prenez soin de votre santé

En douceur grâce à la sagesse chinoise

Un programme gratuit spécialement conçu pour les personnes âgées, sans aucune pression ni difficulté animé par Binbin (Coach Prévention et Protection Santé)

Les séances ont lieu une fois par mois, chaque séance dure une heure, sous forme d'un cycle de 4 cours.

La première séance aura lieu le 24 septembre

Aucun matériel n'est nécessaire – venez simplement avec des vêtements souples, une bouteille d'eau et votre bonne humeur !

Inscription avant le 15 Septembre par SMS au 06 34 67 06 41 ou auprès de la MJC

Bien être avec les plantes

Animé par Emmanuelle Lepaix

Un atelier pour prendre soin de soi grâce aux plantes, qui vous apportera des connaissances sur les vertus des plantes.

Vous apprendrez à utiliser les huiles essentielles en toute sécurité.

Cet atelier, destiné aux plus de 60 ans, est gratuit mais limité en place.

Une réunion d'information le 27/09 suivie de 4 séances les 10/11, 17/11, 24/11 et 01/12

Inscriptions au 06 89 61 72 89

Les Arts Plastiques

COURS DE PEINTURE

Avec Marcel

Apprentissage de la peinture, toutes techniques

Lieu : MJC / reprise le 5 septembre

Public : Adultes tous niveaux

Horaire : Mardis de 14h à 17h

Tarif : 150 €/an + carte MJC

Animateur : Marcel Bedora

ou Avec
Monique

ATELIER «TERRE A TERRE»

Apprentissage de différentes techniques de modelage, d'estampage et de céramique

Lieu : MJC / reprise le 29 septembre

Public : Adultes, tous niveaux

Tarif : 150 €/an + carte MJC (cuissons en sus)

Animatrice : Monique Agneray

Maximum 6 élèves par cours

Attention, cet atelier est un cours dirigé et non un service de cuisson de céramique.

fin des cours 2ème ou 3ème semaine de juin

IL FAUT S'EXPRIMER!!!

ATELIER LIBRE DE PEINTURE

Pratique libre de l'art pictural

Lieu : MJC / reprise 11 septembre

Public : Tous publics adultes

Horaire : mercredis de 15h à 18h

Tarif : 20 € + Carte MJC

Coordinatrice : Marie-Lou Luongo



COURS DE PEINTURE ET DESSIN

Avec Monique, vous apprendrez à développer votre sens de la création.

Lieu : MJC reprise le 29 septembre

Animatrice : Monique Agneray

Tarif : 100 € par an

Les cours de Céramique et de Peinture avec Monique se déroulent aux horaires suivants

Horaire : Lundis de 13h30 à 15h30 (G1) et de 15h30 à 17h30 (G2)

La Photographie

CLUB PHOTO «REG'ART»

Section qui a pour but la promotion de la photographie en général.

Nous organisons tout au long de l'année des ateliers (photo, traitement informatique...), des balades, des week-end (brame du cerf...). Dans une ambiance conviviale, apprenez à maîtriser votre matériel (réflex, bridge) ainsi que les différentes techniques de la prise de vue.

- Un samedi sur deux à partir de 9h, un mercredi sur deux à 18h. Ouvert à tous et tous niveaux. Se renseigner auprès de la MJC

Tarif : carte MJC+ 50 € (60 € couple)



SCRAPBOOKING

Une forme de loisir créatif, avec des papiers, tampons... introduisant des photos dans des albums, carnets, cartes ou home-déco.

A partir de 8 ans

Lieu : MJC

Horaires : mercredis de 17h à 19h

Enfants, une semaine sur 2 (dates sur le site de la MJC)

Démarrage : le 17 septembre

Tarif : 60 € l'année pour les enfants, 100 € l'année pour les adultes (Le matériel est fourni)

Animatrice bénévole : Dorothee Hennebelle

Les pratiques artistiques



SEVILLANE RUMBA FLAMENCO

Animatrice bénévole: Conchita La Morena

Lieu : MJC / Reprise le 18 septembre [débutants couples Sévillane, le 23 septembre [confirmés]

Public : Adultes et enfants à partir de 10 ans masculin et féminin

Horaires :

confirmés: [1 an mini] mardis de 17h45 à 20h

Débutants et couples: Jeudis de 17h30 à 19h30: [à partir de 10 ans]

Tarif : 75 € par an + carte MJC

BACHATA / CUMBIA LATINA EN SOLO

Lieu : MJC

Public : Adultes et adolescents [M/F]

Horaires :

samedis de 18h à 19h30 toutes les 2 semaines [selon calendrier]

Tarif : 50 € par an + carte MJC
Reprise le 20 septembre



CAFE THEATRE

Un atelier 100 % pratique, centré sur le jeu et la mise en scène.

Nous travaillerons ensemble des sketches et saynètes, que nous apprendrons, mettrons en scène et jouerons en public [avec ou sans trac !].

Peu ou pas de cours théoriques : on apprend en jouant, dans une ambiance conviviale et créative.

Ouvert à tous, débutants bienvenus !

Lieu: MJC

Horaires: les mardis à 19h

Public: Tous publics adultes et ados

Animateur: Christian Lados

Tarif solo: 40 € par an + carte MJC

Démarrage: le 2 septembre 2025

Nouveau

LE THÉÂTRE AMATEUR GRISSANAIS (TAG)

Atelier théâtre amateur / troupe

Horaires: lundis de 15h à 17h, vendredis de 14h à 17h

Lieu : MJC

Animateurs : Adrien Lozano, Evelyne Enriquez, Catherine Ponge

Tarif : 10€+ carte MJC

Le Théâtre Amateur Grissanais participera au Festival «Culture & Vous» en 2026

GOSPEL'S ELEVEN

Chorale de Gospel

Chef de chœur: Corinne Beau

Reprise le jeudi 18 septembre

Lieu: MJC

Public: Ados/ Adultes

Horaires: jeudis de 19h30 à 21h

Tarif: 130€ + carte MJC



CHANTER POUR LE PLAISIR

Vous aimez chanter, sous la douche ou ailleurs, venez rejoindre ce groupe convivial d'amoureux de la chanson.



Lieu: MJC, reprise le 2 septembre

Horaires: Mardis de 18h30 à 21h

Tarif: carte MJC + 10€

Responsable : Jérôme Picard

mail contact: mamilor50@hotmail.fr

LES BARBEROUSSETTES

Majorettes Hommes

Oh les belles gambettes sous la jupette,
boudu qu'elles sont poilues. Mais qui sont
ces grandes filles au fond du marché???

Public : adultes

Tarif : 10 € + carte MJC

Président : Claude Lasserre

IL FAUT S'AMUSER!!!



ETRE PASSIONNE!!!



Les loisirs

GÉNÉALOGIE

À LA RECHERCHE DE NOS ANCÊTRES

Ce groupe de passionnés peut vous faire découvrir les techniques de recherches généalogiques, ils travaillent tant sur leurs recherches personnelles que sur l'histoire de Gruissan. Des sorties et des interventions de spécialistes viennent agrémenter les séances.

Animation par Marcel Peyre, Jean-Louis Teisseyre

Lieu: MJC

Horaires: mardis de 9h30 à 11h30

Tarif: 10€ + carte MJC Reprise le 9 septembre



PATCHWORK

Le patchwork est une technique de couture qui consiste à assembler plusieurs morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes pour réaliser différents types d'ouvrages. L'activité sera organisée sous forme d'atelier libre où les adhérent[e]s pourront partager leur savoir faire.

Lieu : MJC / Reprise le 2 septembre

Public : Adultes

Horaires : mardis et vendredis de 14h à 18h,

Tarif : 20 € + carte MJC

Responsable : Chantal Larruy



S'AMUSER EN APPRENANT

TRICOT / CROCHET

Une maille à l'envers, une maille à l'en-
droit... On boit un café? non un thé...

J'apprends à tricoter en me faisant des
ami(e)s, pour moi c'est un moment de dé-
tente

Lieu: MJC / Reprise le 11 septembre

Public : Adultes

Horaires: Jeudis de 15h à 17h

Tarif : 10 € + carte MJC

Animatrices bénévoles : Andrée Schinkel
et Monique Dieu, Chantal Larruy



APPRENDRE

SCRABBLE

Mon tricot n'est pas prêt, mais j'irais bien
faire un Scrabble, tenter les fameux 1797
points du «désypothéquiez» bien placé.
Ou torturer mes adversaires à coup de
«Wu» ou «Won»

Lieu: MJC / Reprise le 3 septembre

Public: Adultes

Horaires: Mercredis de 14h à 17h

Tarif: 10 € + carte MJC

Responsable: Danièle Baylac



EN S'AMUSANT

La MJC un lieu où l'on se cultive



CINÉ CLUB

Lieu : Cinéma Pierre Richard

Un lundi par mois, le Ciné-Club de la MJC vous propose un film d'art et d'essai. Des soirées à thème sont aussi organisées.

CONVERSATION EN ITALIEN

Vous parlez Italien et souhaitez converser avec d'autres amoureux de cette culture. Marie-Lou Luongo propose de se retrouver les lundis de 10h à 11h à la MJC, début le 22 septembre

LE CERCLE OCCITAN DE GRISSAN

Le Cercle Occitan promeut la culture et la langue occitanes afin de préserver le patrimoine immatériel de notre région.

Des cours d'Occitan ont lieu les mercredis de 14h à 15h à partir du 1er octobre.

Le Cercle Occitan participe à de nombreuses manifestations (Total Festum, Culture et Vous...)

Responsable: Laurent Grotti

Tarif: Carte MJC + 5 €



CAFÉ PHILO / CAFE DES SCIENCES

Espaces d'échanges, d'apprentissages et de débat, des thèmes scientifiques, philosophiques ou d'actualités sont abordés sans élitisme mais avec la rigueur de l'approche philosophique ou scientifique.

A la MJC, Un vendredi par mois à partir de 18h [café philo] un par trimestre 'Café-Sciences]

Tarif : carte MJC facultative

Nouveau

DEMERDA TE

[traduction aisée de l'occitan]

Pour apprendre à se débrouiller, apprendre à réparer pour mieux prolonger la vie de nos appareils

Par cet atelier, vous apprendrez à rechercher les pannes et à les résoudre. vous apprendrez à souder et à réparer vos appareils auprès de Marcel, technicien compétent et pédagogue

Animateur Marcel Peyre: 1 mercredi par mois
Carte MJC + 5 euros la séance (gratuit pour les demandeurs d'emploi)

CONVERSATION EN ESPAGNOL

Lieu : MJC / reprise le 9 septembre

Public : adultes 12 personnes maximum

Horaire : Experts: mardis à 11h

Confirmés Mardis à 9h et 10h

Débutants 1ere année: mardis à 14h groupe 2 à 15h

Tarif : Carte MJC + 20€

Animateurs: R. Vilas, C. Billiard, J-M Vilas

ANGLAIS CONVERSATION

Lieu : MJC / reprise le 10 septembre

Les séances se déroulent exclusivement en anglais. Petit niveau requis

Horaires : Mercredis 10h

Tarif : Carte MJC + 10 €

Référentes bénévoles:

Marie Françoise Lesellier et Martine Lapointe

PARTENARIAT AVEC LA SCÈNE NATIONALE

Pour favoriser l'accès à la culture

Nouveau

La MJC propose à ses adhérents des opérations groupées pour aller voir une sélection de spectacles avec des conditions tarifaires exceptionnelles. Afin d'engager une démarche écocitoyenne, nous proposons aussi un covoiturage en minibus, pour mutualiser le transport mais aussi pour ouvrir le service à ceux qui ne peuvent se déplacer par leurs propres moyens.

Au programme:

8 Octobre à 20h

15 Novembre à 20h

3 décembre 20h

17 avril 20h

28 mai 20h

«Prélude»

«Je suis là mais je suis pas là»

«Grandeur et misère du 3ème Reich»

«Le Poids des Fourmis»

Orchestre «Divertimento»

Danse Hip Hop

Pierre Richard

Théâtre

Tous Publics

Symphonique

22 €

24 €

22 €

7 €

22 €

Covoiturage en minibus

1,50 €

La Culture Numérique



SOS NUMERIQUE

ATELIERS NUMERIQUES PAR THEMES

L'IA (intelligence artificielle), c'est dangereux ou ça peut me servir?

Mon ordinateur, il est sécurisé ou je risque de tout perdre?

J'ai peur du piratage, je ne sais pas comment m'en prémunir, c'est quoi les bonnes pratiques?

Stévan vous propose des ateliers de 1h30 sur des thématiques variées pour approfondir votre pratique et vos connaissances de l'informatique.

Chaque thème peut être développé sur une ou plusieurs séances..

Les inscriptions se font par thème dans la limite de 8 personnes.

Reprise le vendredi 3 octobre

Animateur Stévan Frant:

Les vendredis de 10h15 à 11h30

Carte MJC + 3 euros la séance

Gratuit pour les demandeurs d'emploi

Nouveau

Au programme

- 01/10 Présentation de l'atelier, découverte des bases (allumer son ordinateur, se connecter au réseau, anti-virus, personnaliser son PC,), évaluation des niveaux
- 08/10 Gestion des mails, sécurité des emails, reconnaître les fraudes
- 15/10 Gérer des données, comprendre les différents formats, sauvegarder les données
- 05/11 Mener une recherche et une veille d'information, vérifier la fiabilité de l'information
- 12/11 Approfondissement Google (Maps, Gmail, Photos, drive)
- 19/11 Traiter des données, enregistrer au bon format, utilisation du pack «Libre Office»
- 03/12 Faire ses achats en ligne à l'approche des fêtes
- ... [programme complet sur demande].

Avec la généralisation des services publics sur internet, nombre de personnes rencontrent des difficultés pour y accéder. Nous vous proposons un accueil personnalisé pour vous accompagner, mais aussi vous conseiller et répondre aux questions liées à l'utilisation d'un ordinateur, d'une tablette, ou encore d'un smartphone.

Public : Tout adulte avec son matériel

Horaires: Sur réservation les jeudis de 10h à 12h15 (Par créneaux de 45 mn)

reprise le jeudi 11 septembre

Animateur bénévole:

Jean Marc Fierfolle

Tarif: carte MJC



ATTENTION



Nos animateurs ou notre personnel peuvent vous aider, ils peuvent vous expliquer comment accéder aux espaces numériques et aux plates-formes pour réaliser des formalités administratives.

ils peuvent vous guider, mais ils ne peuvent en aucun cas accéder ou visualiser vos données personnelles (identifiants, codes d'accès et autres informations sensibles).

De manière générale, ne communiquez ces informations à personne, même lorsque vous pensez pouvoir faire confiance. La confiance n'exclut pas la prudence.



La Jeunesse

La Jeunesse

POINT ACCUEIL JEUNES

Un lieu d'accueil pour les adolescents. à partir de 11 ans. Une animatrice est à leur écoute pour leurs loisirs, mais aussi pour répondre à leurs attentes et leurs interrogations dans des domaines aussi variés que la citoyenneté, la sexualité, la prévention des conduites à risques, la famille ou leur place dans la société.

Lieu : MJC Animatrice: Lorenza Pla

Public : adolescents de 11 à 18 ans

Horaires :

Pendant les périodes scolaires :

Mercredis de 14h à 19h, samedis de 14h à 19h, les vendredis de 17h à 19h en fonction des projets

Pendant les vacances scolaires :

du Mardi au Samedi, horaires en fonction des planning.

Des sorties ou soirées peuvent être programmées en dehors de ces horaires



SÉJOUR A LA NEIGE

Pratique du ski, découverte du milieu, activités diverses.

Période : vacances d'hiver 2026

Public : pour les jeunes de 8 à 17 ans

Se renseigner auprès de la MJC à compter du mois d'octobre 2025 Lieu: à définir

Le + : Nous acceptons les différentes aides aux vacances (bons CAF, chèques vacances etc.)

Tous nos accueils de mineurs et séjours sont déclarés auprès du Ministère de l'Education Nationale.

Des représentants de l'état inspectent régulièrement le fonctionnement de nos accueils.

A ce titre, nous nous engageons à respecter la réglementation relative aux « Accueils de mineurs ».



VENEZ NOUS VOIR, ON VOUS ECOUTE

Vous avez entre 12 et 25 ans, vous avez un projet, souhaitez vous impliquer dans la vie locale, souhaitez être accompagné. Vous vous interrogez sur votre avenir ou souhaitez vous rendre utile? L'accueil de Jeunes et l'Espace de Vie Sociale seront à votre écoute.

Sandrine et Lorenza vous accueilleront et pourront vous orienter ou vous accompagner





La jeunesse La jeunesse

LES SEJOURS VACANCES

L'été dernier, je suis parti en colo avec la MJC. Sandrine et son équipe nous ont emmenés dans une aventure en pleine nature. Nous n'étions pas très nombreux, aussi nous avons très vite fait connaissance entre jeunes.

J'ai essayé de nombreux sports comme le canyoning mais aussi la spéléologie, l'accrobranche, la Via Ferrata ou encore le Canoë, mais aussi le VTT, le Bicross ou la voile.

Quelle aventure lorsque nous avons construit notre cabane pour y dormir dedans, lorsque nous avons randonné pour ...

Et puis, nous avons compris que si nous ne respectons pas la nature, notre futur ne serait pas rigolo. Nous avons fait attention à nos déchets, à l'eau et à tout ce qui nous entoure.

Bon d'accord, un soir on est aussi allé manger une pizza et faire la fête avec les autres colos. Que c'était bon...

C'est sûr, l'année prochaine, je reviens, peut être même chez les plus grands



Facebook: séjours de vacances MJC Gruissan

Concours Photo «Objectif Jeune»

C
© bjectif Jeune
12/25 ANS

INFORMATIONS :
QR CODE

CONCOURS PHOTO 2025

DU 28 JUILLET AU 21 SEPTEMBRE 2025
CONCOURS RÉSERVÉ AUX JEUNES ADOS
LES THÈMES : NATURE & PAYSAGE D'OCCITANE / URBAIN / SÉRIE 3 PHOTOS
PLUS DE 500€ DE LOTS & EXPO AU FESTIVAL REG'ART

Logos: MJC Gruissan, MJC Narbonne, MJC Carcassonne, MJC Perpignan, MJC Montpellier, MJC Béziers, MJC Nîmes, MJC Avignon, MJC Marseille, MJC Lyon, MJC Paris, MJC Bordeaux, MJC Toulouse, MJC Nantes, MJC Rennes, MJC Strasbourg, MJC Metz, MJC Lille, MJC Valenciennes, MJC Arras, MJC Amiens, MJC Compiègne, MJC Reims, MJC Châlons-en-Champagne, MJC Troyes, MJC Orléans, MJC Bourges, MJC Clermont-Ferrand, MJC Grenoble, MJC Annecy, MJC Chambéry, MJC Valence, MJC Arles, MJC Avignon, MJC Nîmes, MJC Montpellier, MJC Béziers, MJC Narbonne, MJC Carcassonne, MJC Perpignan, MJC Gruissan.

C'est quand?

du 13 au 17 juillet
du 20 au 24 juillet
Du 27 au 31 juillet
du 3 au 7 août
du 10 au 14 août
Du 17 au 21 août



Combien ça coûte?

- Environ 350 € selon les séjours
 - La carte MJC [18 € ou 23 €]
 - Les aides au temps libre de la CAF et de la MSA, les Chèques Vacances et les pass colos sont acceptés.
 - La MJC est labellisée «Vacances apprenantes» et «Pass Colo» pour élargir le champ des aides
- Il est possible de régler les séjours en plusieurs chèques.



Le calendrier de la MJC

FORUM DES ASSOCIATIONS

6 septembre 2025 de 10h à 15h

Retrouvez le stand et les animateurs de la MJC de 10h à 15h au bois de l'étang

JOURNEES DU PATRIMOINE

20 septembre 2025 à partir de 19h

Balèti occitan avec «La Talvera», repas

En partenariat avec le service culture

Place Gibert, réservations auprès de la MJC

CAFE PHILO

3 octobre, 7 novembre, 19 décembre 2025 à 18h

CINE-CLUB:

22 Septembre «Green Border»

13 octobre: « De grandes Espérances»

17 Novembre, Soirée Agnès Jaoui

FESTIVAL PHOTO «REG'ART»

10 au 12 octobre 2025 au Palais des Congrès

Expo-vente, ateliers, découvertes, conférences

Octobre 2025: « OCTOBRE ROSE »

14 Novembre 2025 CAFE SCIENCES

TELETHON

5 et 6 Décembre 2025

Animations organisées par les associations de Gruissan



CULTURE ET VOUS

du 26 au 29 Mars 2026

Festival de spectacles et d'activités sensorielles coorganisé par le service culture de la mairie et la MJC Palais des Congrès

RANDONNÉE VTT «LA BARBEROULE»

1er Mars 2026

ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE

MAI 2026

TOTAL FESTUM

Lo Mesclad'Oc de Grussan

23 JUIN 2026

Jeux pour enfants, Bodegà, Balèti enfants et adultes, visites guidée, spectacle de feu pour la promotion de la langue et de la culture occitane

TOURNOI DE L'ECOLE DE FOOT

20/21 Juin 2026

TOURNOI VETERANS DE L'OLYMPIQUE DE MATEILLE

13 Juin 2026

FETE DE LA MUSIQUE

21 Juin 2026

TOURNOI GRIUSSAN BEACH SOCCER

4 et 5 Juillet 2026

Un tournoi référence du début de l'été
Organisé par le Gruissan Football Club





Nos Partenaires

La Maison des Jeunes et de la Culture ne peut fonctionner que grâce à l'apport de ses partenaires institutionnels ou privés.

- La ville de Gruissan fournit subventions, locaux, fluides ainsi qu'un soutien logistique à l'organisation des manifestations. C'est le plus gros partenaire de la MJC

- La Caisse d'Allocations Familiales de l'Aude soutient financièrement le «Point Accueil Jeunes», les «séjours vacances» dans le cadre de la Convention Territoriale Globale ainsi que les projets «100% gagnant» et «l'Espace de Vie Sociale»

- Le Conseil Départemental de l'Aude a financé dans la cadre du «Budget Participatif», un «Tiers Lieu» ouvert aux associations et au grand public. Des partenariats sont aussi établis avec l'Espace Séniors pour la mise en place d'activités gratuites pour les séniors

- La fondation Free soutient le projet «Des outils pour accompagner les troubles dys»

- L'office du tourisme apporte son soutien logistique lors des manifestations, met à disposition des salles d'activités au Palais des Congrès et soutient financièrement la section VTT

- Le Ministère de l'Education, de la Jeunesse et des Sports cofinance le poste du directeur par le FONJEP et aide les sections sportives dans le cadre de l'ANS. Il soutient aussi la politique vacances par l'intermédiaire du dispositif «vacances apprentissages» Il soutient les formations de bénévoles

- La Région Occitanie aide le projet «Total Festum» et les clubs sportifs.

- Les Fédérations sportives apportent leur soutien financier par l'intermédiaire de l'Agence Nationale du Sport



De nombreux partenaires privés aident les sections de la MJC pour leur fonctionnement ou leurs projets. Par ces aides, ils jouent un rôle important dans la vie sociale de Gruissan pour les connaître, rendez vous sur les pages Facebook des sections, leurs partenaires y sont présentés

MAISON DES JEUNES
ET DE LA CULTURE
Montée du Pech
11430 Gruissan
Tél: 04 68 49 61 87
Mail: mjc.gruissan@free.fr
<https://www.mjc-gruissan.com>
Facebook: MJC Gruissan
Siret: 3813308360036



WWW.MJC-GRUISSAN.COM



L'ESPRIT DU SUD

