

COURSAN
POINT VIRGULE
● Décès

Nous avons appris le décès de M. Jacques Valentin, âgé de 71 ans. Ses obsèques auront lieu au crématorium du Pech Bleu de Béziers le samedi 4 mai à 15 h 45. Sincères condoléances à toute sa famille et à tous ceux que ce deuil affecte.

● Paroisse de la Clape

Ce vendredi à 16 heures, temps de prière avec l'équipe de l'aumônerie à la résidence Ségala de Salles-d'Aude. À 17 h 30, messe à l'église de Narbonne-Plage.

● Marche randonnée de la MJC

Pour ce vendredi 3 mai, Jacques et Laurent proposent une sortie en deux boucles à Lieuran-Cabrières et à Nébian (34). Le matin, les « balcons volcaniques », de 3 heures, 8 km, moyen ; l'après-midi, le « sentier des garrigues », de 2 heures, 5,5 km, moyen. Départ devant la MJC à 8 h 30. Covoiturage. Repas aux voitures.

● Anquet Coursannais

En raison des travaux effectués sur les canaux d'irrigation par les sociétés d'État enseignant à la MJC de Gruissan et à Narbonne. Étant donné le plaisir visi-

SPORT. Le judo au centre de loisirs et bientôt à la MJC.

Des vacances sportives au centre de loisirs

Dernièrement, les enfants de l'ALSH de la MJC se sont initiés à l'activité judo. Toujours en recherche de nouvelles pratiques, la MJC a décidé de mettre en place cet atelier pour évaluer auprès des jeunes leur engouement pour ce sport. Par sa pratique, l'enfant développe force, rapidité, souplesse, coordination, réflexes, concentration, équilibre, résistance, personnalité, confiance en soi et connaissance de son propre corps. Même s'il s'agit d'un art martial, le judo n'encourage pas l'agressivité. À travers sa relation avec ses camarades, l'enfant apprend à coopérer, à respecter et à développer la maîtrise de soi. Autant dire qu'il s'inscrit pleinement dans les objectifs pédagogiques d'un accueil de loisirs. Cet atelier était animé par Franck Landry, diplômé d'État enseignant à la MJC de Gruissan et à Narbonne.



► Le professeur très écouté.

ble des enfants, il y a fort à parier que cette activité saura séduire de nouveaux adhérents de la MJC. Celle-ci souhaite en effet développer cette activité dès la rentrée prochaine avec des cours à partir de 4 ans (cours de ¾ d'heure) et jusqu'à la pratique ados/adultes (cours de 1 heure).

Toujours autour des arts martiaux, la MJC proposera aussi des ateliers de krav

maga pour les adultes (en soirée ou le samedi matin). Cette pratique est une méthode d'autodéfense d'origine israélo-tchécoslovaque combinant des techniques provenant de la boxe, du muay-thaï, du judo, du ju-jitsu et de la lutte.

► Toutes les personnes intéressées peuvent d'ores et déjà se faire connaître auprès de la MJC de Coursan au 04 68 33 37 21 ou coursan@mjcsecretariat@outlook.fr