

Article paru le 21 juillet 2025 : les randonneurs

Une saison riche pour les randonneurs de la MJC



Des groupes souvent importants

La saison des randonnées vient à peine de se terminer avec une ultime sortie de nuit à Roquefort et, même si une dernière balade en semi-nocturne est encore prévue le 13 août, les marcheurs sont théoriquement en « grandes vacances ». Si l'on résume l'année



Le fidèle Gégé remercié par ses copains.

en quelques chiffres, ils parlent d'eux-mêmes : 50 randonnées au compteur, une moyenne de 23,5 marcheurs par sortie et environ 14 km parcourus à chaque étape.

Mais au-delà des chiffres, ce sont les destinations qui en disent long : la Clape, les Corbières, le Caroux, l'Hérault, l'Aubrac, le Lavandou... autant de paysages et de sentiers, tantôt caillouteux, tantôt pentus, faciles ou difficiles.

Il faut également évoquer l'esprit de solidarité et d'entraide qui anime le groupe dans les moments compliqués, ainsi que la convivialité présente à chaque pique-nique, et les efforts consentis lors de certaines sorties : les « belvédères du Caroux », la « Combe d'Enfer », le Mont Lamsion, l'Alaric, la « Récaouza » laissent aux participants des souvenirs de randonnées difficiles, parfois même de souffrances. Heureusement, les plus solides veillent toujours sur les moins costauds et la joie de vaincre les difficultés efface les moments difficiles.

C. d.-P.

> Pour rejoindre le groupe, les inscriptions auront lieu lors de la soirée portes ouvertes de la MJC le 2 septembre, au forum des associations le 6 septembre, et toute l'année au secrétariat de la MJC, place Voltaire, 11400 Courson. Tél. 04 68 33 37 21.

Article du 1^{er} août 2025 sur l'ALSH

Coursan

La caravane des sports de l'Ufolep à l'ALSH MJC

L'Union française des œuvres laïques (Ufolep) créée en 1928 au sein de la ligue de l'enseignement, est un mouvement d'éducation populaire.

Cette fédération est agréée par le ministère des sports et est membre du Comité olympique et sportif français (CNOSF). Elle est donc connue dans le milieu scolaire, mais pas que, puisque depuis quelque temps elle a mis en place un dispositif socio-éducatif itinérant gratuit sur des quartiers prioritaires et les villages pour favoriser l'accès aux sports pour tous.

Elle propose ainsi de nombreux ateliers sportifs et citoyens assurés par des éducateurs sportifs.



Le pannafoot, un jeu original découvert par les jeunes coursannais.

tifs.

Dans ce cadre, la MJC et son accueil de loisirs sans hébergement (ALSH) ont accueilli les intervenants sur le site Marcel

Faure.

Les animateurs avec l'aide des éducateurs encadrants de la MJC ont initié les enfants au tir à l'arc (en toute sécurité), au

tchoukball (dérivé du handball), au pannafoot (dérivé du foot) et au morpion géant.

Ce fut une matinée très sportive et animée qui a changé ces enfants de leur programme habituel pourtant déjà très sportif.

À noter que l'ALSH de la MJC fonctionne jusqu'à la fin de l'été et propose également des séjours sous la tente.

Il accueille des enfants de 3 à 6 ans et de 7 à 13 ans.

C. d.-P.

> Inscriptions et renseignements à la MJC, 10 place Voltaire à Coursan, tél. 04 68 33 37 21 ; www.mjc.coursan.fr.

Coursan

Une fresque pleine de bulles et de couleurs à la MJC

Sous l'impulsion de leur professeur de dessin, les enfants du centre de loisirs de la MJC ont recréé une fresque murale colorée sur un mur longtemps laissé à l'abandon.

Depuis une quinzaine d'années, une fresque ornait le mur situé à gauche de l'entrée de la salle Joan-Miró, dans la première cour de la MJC, place Voltaire. Mais avec le temps, elle s'était fortement dégradée. Avec l'accord de la Ville, cette fresque vient d'être entièrement recréée par les enfants du centre de loisirs, sous la direction artistique de Christelle Fulmann, professeure de dessin à la MJC depuis un an. Ensemble, ils ont choisi un thème : une représentation graphique en bulles, sur un fond de nuages, illustrant les diffé-



Un projet artistique collectif, porteur de sens et d'avenir.

rentes activités de la MJC. Deux enfants rêveurs soufflent les bulles, qui laissent apparaître une multitude de scènes colorées. Avant de peindre, deux bénévoles fidèles de l'association ont nettoyé le mur et appliqué une couche d'apprêt. La professeure a ensuite esquissé les contours

des bulles et de leur contenu. À raison de cinq séances d'1 h 30 par semaine, une vingtaine d'enfants de 8 à 13 ans, tous issus du Centre de loisirs sans hébergement (ALSH), ont réalisé les peintures. Pour protéger la fresque et assurer sa durabilité, un vernis de protection a été appliqué en finition. Ce projet artis-

tique, fruit d'une collaboration réussie entre l'enseignante et les enfants, pourrait bien faire école. Une autre fresque, située dans la deuxième cour de la MJC et elle aussi marquée par le temps, pourrait à son tour faire l'objet d'une nouvelle création.

C.-d. P.

Article du 7 août sur les camps de vacances à Roquefeuil

Coursan

Trois séjours sous la tente pour un été nature à la MJC



Des jeux de détente.



Séance kayak pour les enfants.

Des activités à gogo sont proposées aux jeunes pour les vacances d'été.

La Maison des jeunes et de la culture (MJC) de Coursan propose des séjours estivaux en pleine nature pour les 10-14 ans, riches en activités sportives.

En marge du Centre de loisirs sans hébergement, le seul dans le village depuis plus de vingt ans, ouvert depuis le début du mois de juillet et qui se poursuit jusqu'à la fin août, la MJC organise tous les ans des séjours d'été sous la tente pour les jeunes de 10 à 14 ans.

Trois séjours ont été proposés, répartis entre le 21 juillet et ce vendredi 8 août. Les places pour ces séjours sont au nombre de 12 maximum, avec des tarifs adaptés en fonction des quotients familiaux des familles, ces séjours sont agréés « pass colo ». Ces quatre nuits et cinq jours se déroulent en camping, sous la tente, en pleine nature dans l'Aude, et pour ces jeunes, c'est aussi une forme d'autonomie qui leur est proposée, avec une vie de groupe très animée, car l'accent est mis sur de nombreuses activités sportives. En effet, au programme de cha-

que séjour figurent des jeux de piste en nature, la découverte du patrimoine local, mais aussi des balades, de la baignade, du kayak, de l'escalade, et des animations plus originales comme du vélo rail. Plusieurs fois par semaine, des soirées festives sont organisées, le tout encadré par des éducateurs diplômés, expérimentés dans ce type de séjours. Si l'été, les activités traditionnelles sportives et culturelles de la MJC sont un peu en sommeil, le conseil d'administration et les bénévoles ne le sont pas tout le temps, puisqu'une fête autour du feu de la Saint-Jean a été organisée avec beaucoup de succès le 4 juillet et la fête de la Barque, la dernière de l'été, est programmée le samedi 23 août. Enfin, la grande maison va organiser une journée portes ouvertes le mardi 2 septembre, et, dans la foulée, participera au forum des associations prévu par la ville le samedi 6 septembre, tandis que la plaquette récapitulative des activités sera diffusée début septembre.

C.d.-P.