

# COMPTE-RENDU DES ATELIERS

## ATELIERS de dessin/pastel/aquarelle de Sylvie Klyss



Comme chaque année, l'activité dessin/Pastel/Aquarelle ce déroule à la satisfaction de tous.

L'ambiance y est toujours aussi détendue et sympathique mais toujours sérieuse pour assurer la progression de tous aux techniques picturales.

Le bilan, cette année est également positif en termes de nouveautés techniques.

On compte cette année 20 élèves au total pour les 3 cours.

Dont le planning est le suivant :

- **1er atelier** Dessin /Pastel/Aquarelle pour adultes le lundi de **18h à 20h**.
- **2ème atelier** Aquarelle le lundi de **20h à 22h**.
- **3ème atelier** aquarelle le mercredi de **9h45 à 12h15**.  
(à noter également pour les prochains inscrits de la saison 2018/2019 cet atelier sera décalé d'un quart d'heure et donc aura lieu de 10h à 12h30.)

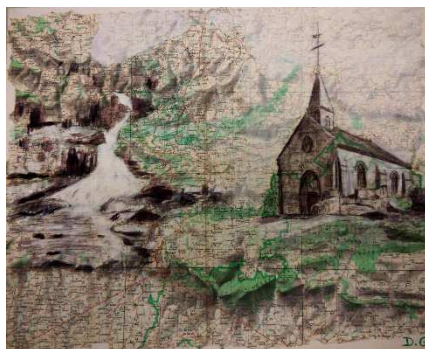
Nous avons débuté la saison par notre traditionnelle nature morte. Cet exercice portait sur le rendu de la brillance, jeux de miroir et transparence ; un travail de précision sur la brillance et la transparence en bichromie, le thème : « la pétanque ». Nous avons poursuivi avec la réalisation de travaux en techniques mixte : avec incorporation de collage sur toile, et superposition de dessins réalisés à la peinture et encre aquarelle. au final ce fut bien apprécié par les élèves. Chacun a su trouver une création très personnelle.

En Juin, le public a fort apprécié l'exposition de mes adhérentes, surtout cette nouvelle technique d'aquarelle sur toile. Mais aussi les autres aquarelles plus traditionnelles toujours aussi intéressantes tant par les thèmes choisis que par la difficulté du travail.

A bientôt en septembre, pour d'autres belles découvertes sur le chemin de l'eau et de la couleur pour la prochaine saison 2018/2019.

Artistiquement votre

Sylvie Klyss



# ATELIERS de Théâtre de Martine Sorba Lorans

La pratique du théâtre engage par le jeu dramatique et le recours aux outils du jeu, à une découverte de l'art théâtral, de sa place dans la société, par une pratique active qui sollicite le corps, la voix, le rapport au texte et convoque l'imaginaire. C'est un outil de développement individuel et collectif, il aide à lever certaines inhibitions, il optimise la créativité, permet de s'évader mais aussi de créer et apprend à vivre ensemble puisqu'il est une aventure collective.

Cette année j'ai invité les enfants à persévérer tout en s'amusant à travers :

- La pratique d'un langage commun
- l'exploration de ses possibilités vocales et corporelles,
- la mémorisation de textes contemporains,
- A développer la capacité de chacun à imaginer, créer une fiction, manipuler des objets et développer son sens de l'analyse et son esprit critique.
- Seul ou en groupe, l'approche du jeu reste avant tout ludique et spectaculaire.
- Apprentissage du langage du spectacle,
- Exercices collectifs, improvisations, jeux,
- Enrichissement du vocabulaire par l'expression orale : la scène, les coulisses, le filage, le public...
- Découverte du plaisir de la lecture collective à voix haute,
- Découverte et création d'un univers composé de sons multiples, dirigé par un chef de groupe "désigné par les enfants",
- Travail sur l'imaginaire de chacun avec création et mise en scène d'une histoire inspirée par un Meneur de Jeux "Volontaire",
- Sensibilisation au Théâtre d'objets,
- Détournement des objets quotidiens de leur sens premier pour leur donner une autre fonction ,
- Création d'histoires à partir de la Manipulation d'objets,
- Possibilité de création et d'animation de Marionnettes,
- Chaque enfant fait sa scène,
- Improvisations collectives et individuelles,
- Développement de l'imaginaire et de l'esprit d'initiative,
- Répartition en petits groupes avec création de petits ateliers et présentation de scènes inventées par les enfants devant un groupe public,
- 

Avec les plus grands :

- Sensibilisation à l'écriture /Travail à la table,
- Essais sur la scène/Création collective
- Poursuite par l'écriture personnelle de leur pièce "contemporaine"
- Cette année, un travail autour du Mouvement, du Développement de leur imaginaire, avec une "Mise en évidence de la singularité de chacun".

Du côté des Ateliers Théâtre et des Stages :

Une myriade d'improvisations avec des thèmes proposés par les enfants et les jeunes des ateliers :

Grâce à ce travail, sans contrainte de texte ou de mise en scène, chacun a pu développer le pouvoir de son imagination son sens de l'observation pour créer une multitude de personnages placés dans des situations quotidiennes ou non. Ces exercices efficaces ont pu, ou bien dans le temps, leur permettront d'acquérir une positive confiance en soi et un vrai sens d'analyse d'une situation, essentiels avant d'aborder l'interprétation d'un texte.

Du côté des Stages :

Ces idées d'improvisations ont été à l'origine de la création de petites pièces de théâtre très divertissantes.

La formule avec une plus grande amplitude horaire pour les grands fonctionne toujours aussi bien.

4 Stages sur l'année : De 10h à 12h pour les petits et de 13h30 A 17h30 pour les 7/14 ans.

Une participation toujours satisfaisante avec en moyenne une fréquentation entre 20 à 25 enfants par sur la semaine.

Des petites restitutions à la fin de chaque semaine avec une participation nombreuse du public environ : 20 Personnes pour les petits et une trentaine pour les grands avec un plaisir partagé.

En Mai un Samedi A.Midi théâtral : Les 2 groupes de théâtre ont travaillé ensemble autour d'improvisations avec un "Droit d'entrée" : Chaque enfant est venu avec une proposition d'un thème, des contraintes, des variantes, mimes, training corporel etc.. 24 enfants ont pu se rencontrer et avoir le plaisir de jouer "ensemble" dans une ambiance délirante et durant 4 heures, leur engouement est toujours aussi "marqué".

En juin après les spectacles, les 2 dernières séances ont été des "séances déguisées » avec déambulation de personnages et d'improvisations mélangées !! (enthousiasme partagé)

Du Côté des Spectacles se déroulant à la Médiathèque et à la Salle des Fêtes de Taverny :

- Vendredi 8 Juin 2018 A 19h30 - (Médiathèque)

Théâtre des Ados : Le Coupable est dans la Salle d'après Yvon Tabouret.

Théâtre "Enfants et Pré-Ados : Salle des Fêtes le :

- Samedi 9 Juin 2018 De 15h à 18h - (avec une petite pause "goûter")

WALT ONZE-NEZ/ Le Magicien Fou/ Un tournage déjanté / La Clinique des Sans Soucis/  
(Avec beaucoup d'adaptation et de création de textes pour la plus grande joie des enfants).

Cette fin d'année est particulière ! Je m'envole vers d'autres horizons liés à "ma retraite",

Je tenais à remercier cette belle association "LA MLC" et en particulier la Directrice "Sandrine Petit" pour son accompagnement et sa bienveillance tout au long de cette année, aussi je vais partir le "cœur serré d'émotions mais plus léger " puisqu'en amont la transmission par mon homologue "Delphine Sartiaux" a pu se faire le Samedi 26 Mai et mercredi 30 Mai auprès des 5 Groupes d'enfants (avec succès !!!).

Alors je me permets de vous souhaiter pour la "date Anniversaire des 50 Ans de la MLC" qui arrive à grands pas :

- TOUT CE QUE VOUS SOUHAITEZ QU'ON VOUS SOUHAITE .....MAIS EN MIEUX!

- Tous mes remerciements à l'équipe et à Sandrine, La Présidente, le Vice-Président, les Membres du Conseil d'Administration, les Artistes de tous les ateliers de cette "formidable » Association la MLC, pour toutes ces belles années passées "ensemble", aux enfants , et à vous Parents, pour votre confiance!

Toutes et tous : Gravés dans l'écrin de mon cœur! Des souvenirs "inoubliables du Bien Vivre Ensemble.  
Au plaisir de se revoir un jour à la Croisée des Chemins de l'Existence!!!!

Martine

## ATELIERS d'Anglais enfants de Chantal Pieters

### **Groupe enfants 7-9 ans - 14h-15h - mercredi**

Cette année nous avons utilisé le support Fun for Starters de Cambridge University Press. Au travers de nombreuses activités orales, les enfants ont découvert la langue anglaise.

Ce support est également utilisé pour préparer les enfants aux tests Cambridge English. Puisque les ateliers à l'MLC n'ont pas pour but de préparer les enfants à des tests, j'ai utilisé le contenu ludique pour l'adapter aux enfants. L'accent était mis sur la compréhension et l'expression orales.

En complément, nous avons fait des jeux de société, jeux de rôles, jeux avec des cartes mots et cartes images en anglais.

Les thèmes abordés cette année étaient: numbers, how to say your name, animals, clothes, funny monsters, family, adjectives like big, small, happy and sad, fruit etc.

L'année était ponctuée par des activités manuelles en anglais. Pendant l'hiver, nous avons préparé

un « fashion show » en fabriquant des vêtements avec des bouts de papiers découpés dans des magazines et des journaux. Chaque enfant a commenté son vêtement en anglais.

Les enfants avaient un cahier 24x32cm et un répertoire pour coller ou écrire le nouveau vocabulaire

### **Groupe enfants 9-11 ans - 15h-16h30 - mercredi**

Cette année nous avons utilisé le support Eyes Open de Cambridge University Press. Ce support est accompagné d'un DVD incluant de très courtes séances de vidéo (2-5 minutes). Sur ces vidéos, des enfants anglophones présentent une particularité culturelle de leur pays et/ou de leur vie quotidienne, par exemple le sport, le transport pour aller à l'école, les fêtes nationales, la nourriture etc. Après ou avant chaque vidéo le nouveau vocabulaire était expliqué, puis les participants avaient l'occasion de s'exprimer sur leur propre vie quotidienne, activités etc.

Cette série très ludique permet aux enfants de développer la compréhension et l'expression orales. L'accent est mis sur le vocabulaire. Des jeux de société et jeux de rôle ont toujours été proposés pour permettre aux enfants une meilleure mémorisation du nouveau vocabulaire appris lors de la séance ou des séances précédentes. Les enfants avaient un cahier 24x32cm et un répertoire pour coller ou écrire le nouveau vocabulaire.

## ATELIERS de Conversation Anglaise de Chantal Pieters

### **Groupe adultes pré-intermédiaire/intermédiaire**

Les ateliers du jeudi soir étaient conviviaux et orientés vers la culture générale et le voyage.

En début d'année, j'avais fait un sondage auprès des participants sur leurs souhaits en matière de supports et thèmes. Suite à cela, j'ai proposé des articles de presse, de très courtes vidéos (Ted Talks, Ted lessons, bande annonces de films....) ou bien d'autres courtes séances d'écoute de la langue.

Après ou avant les petites séances d'écoute ou de lecture, du temps était consacré au nouveau vocabulaire. Aussi, certaines séances débutaient par une approche plus ludique de la présentation des nouveaux mots (jeux de mime par les participants etc.). Afin de permettre aux participants de mettre en pratique le nouveau vocabulaire appris, des jeux de rôles, discussions de groupe ou discussions à deux étaient proposés.

Le vocabulaire était minutieusement préparé pour chaque séance afin de pouvoir répondre aux différents niveaux des participants. Certains participants, au niveau plus élevé, s'impliquaient dans l'explication des nouveaux mots. Un véritable échange s'est établi entre les stagiaires.

L'accent était mis sur le vocabulaire, la compréhension et l'expression orales.

Chaque vendredi les participants recevaient par mail une synthèse du sujet abordé la veille avec le nouveau vocabulaire.

## ATELIERS de Graphisme d'Isabelle Masson Faure

La saison 2017-2018 fut une saison où nous avons travaillé de nombreuses techniques et mis l'accent sur l'étude des personnages et du portrait.

Les participants ont dessiné : pour exercer leur regard sans prendre de mesures ou faire un quadrillage ; et aussi fait des exercices de mise en page et de composition.

Lors de l'exposition des ateliers graphisme, les murs étaient trop petits pour montrer leurs belles réalisations.

Je les félicite aussi pour leur participation à la création de l'affiche pour les 50 ans de la MLC et heureuse qu'ils soient récompensés.

« Dessiner c'est être un magicien qui fait voir le monde en quelques traces sur du papier »

## ATELIERS de Poésie de Jean-Pierre Dutriaux

« La Poésie est, sans aucun doute, l'art spacieux et dominateur dans lequel tous les autres se confondent ! »

[Anna de Noailles (1876-1933).]

La Poétesse Anna de Noailles disait aussi : « Le Poète est multiple. » Elle avait bien raison cette chère comtesse. Le Poète et la Poésie, à fortiori, sont multiples.

C'est ainsi que nos Vendredis après-midis, de cette septième saison, nous ont permis de nous promener au gré de siècles prolixes en littérature et de régions hautes en couleur.

Nous avons, à juste titre, apprécié Anacréon, poète lyrique de la Grèce Antique, puis Horace, poète du « Carpe Diem » de la Rome ancienne. Nous avons ensuite traversé la Méditerranée, pour découvrir les fameux « Quatrains » étoilés du poète et astronome Omar Khayyam, de la Perse Moyenâgeuse. Que de voyages poétiques nous avons alors vécus !

Nous nous sommes arrêtés, un moment, sur l'histoire de la *Lanterne Magique*, agrémentée d'une Fable de Florian et d'un Poème de Musset.

Notre odyssée s'est envolée, pour notre plaisir, sur des ailes porteuses de poésies célestes, grâce aux pionnières de l'Aviation : merci Mesdames, intrépides héroïnes de l'air !

Et comme à l'accoutumée, avec entrain, nous avons vogué le long des rives de la Versification, puis avons côtoyé les cimes sacrées du Parnasse et de l'Olympe, hauts lieux de la Mythologie grecque. Quel bonheur *innombrable* !

La saison à venir nous promet, enfin, le grand dossier (tant attendu) sur la comtesse Anna de Noailles. Nous allons mettre à l'honneur, elle le mérite, cette admirable poétesse, première femme à recevoir le titre de commandeur de la Légion d'Honneur, en 1931.

Comme tous les ans, et ce n'est que justice, je remercie « mes onze Poétesse préférées » pour leur fidélité, leur soutien, leur bonne humeur, leur culture plurielle et leur gentillesse. C'est aussi grâce à leur assiduité, que je peux animer ce Club Poésie. Merci donc à vous, Chères Poétesse !

Merci aussi, bien sûr, à Sandrine, Noémie et Marlig, pour leur sympathie, leur accueil, leur implication et leur dévouement... Et que vivent le café bienfaisant du « Vendredi Club Poésie » et la photocopieuse travailleuse et indispensable !

Souhaitons maintenant de bonnes vacances à toutes les personnes appartenant à la MLC et rendez-vous en septembre pour de « nouvelles épopées poétiques ».

Vive la MLC, Vive la Poésie et les Poétesse, Vive la Chanson, Vive les Vacances et Vive l'Été, le Soleil et les Cigales, ces Muses provençales !... Et puis, Vive le Tour de France avec ses « forçats de la route » et enfin, vive les Bleus décorés de leurs deux belles Etoiles ! Bravo !

Jean Pierre Dutriaux.

## ATELIERS de Dentelle aux Fuseaux de Ginette Pilache

Cette année s'est terminée par une exposition ayant pour thème "Le Cirque".

Après avoir fait en commun des recherches et de belles réalisations l'équipe est fière du résultat ce qui reflète la passion de chacune. L'exposition a connu un franc succès, au delà de nos espérances, elle a été visitée par 170 profanes et connaisseurs.

Tout au long de l'année chacune a progressé à son rythme, toujours dans la bonne humeur, les cours sont donnés à la carte. J'ai quand même rencontré quelques difficultés pour la première fois cette année dans un apprentissage et que malheureusement le cours en a été un peu perturbé.

Je vais revoir l'an prochain toutes les accros et de nouvelles recrues, rencontrées lors de l'exposition, attirées par cet art.

Bonnes vacances à toutes.

## ATELIERS de Japonais de Yukié Hang Katayama

On essaie de parler, écrire, lire en japonais, et exprimer, comprendre dans l'atmosphère amical.

- Présentation de soi (se présenter, prénom, l'âge, l'anniversaire, aimer)
- Présentation de l'autre (caractères de ONE PEACE)
- Expression quotidienne (bonjour, merci, Itadakimasu, Ittekimasu, etc.)
- Savoir dire : aimer et vouloir
- Vocabulaires : légumes, fruits, objets dans un sac, couleurs, sports, pays, animaux, activités de la journée, le visage, le corps, famille, direction, vêtements, cuisine, etc.
- Lettres : Hiragana, Katakana, Kanji
- Jeux avec des cartes, bingo, Shiritori, puzzles
- Raconter des sujets quotidiens (manger, aller, faire, avoir, connaître, etc.)
- Nombres
- Les horaires
- Le nom de la semaine et le planning (lundi, mardi...)
- Conversation libre
- Faire manga de 4 cases (4 koma manga)
- Faire poème (Senryû, rythme 5 /7/5, etc)
- Faire la carte du Japon
- Un peu de Grammaires
- Lire des extraits (sur un japonais qui court dans le monde et un français qui traverse l'océan pacifique en nageant, un conte « Urashimatarô »)
- Cuisine facile : Onigiri( boules du riz)
- Porter « Geta », chaussures traditionnelle
- Jouer au jeu de société « Loup-Garou » en japonais
- Jeux varié en japonais

## ATELIERS de Tapisserie Traditionnelle de Frédérique Clayet Muller

Tapisserie traditionnelle, cours hebdomadaire de 3 heures, 25 séances annuelles

**2017/2018** : 7 ème année d'activité.

Cette année, 3 cours : lundi 10h/13h, 13h30/ 16h30 et 18h15/ 21h15. 6 nouveaux adhérents pour le cours du matin, cours de l'après-midi mêmes adhérents que l'an passé, cours du soir : 2 nouvelles adhérentes. Le cours du soir a pu fonctionner avec 7 inscrits car la plupart viennent depuis plusieurs années et sont, de ce fait, plus autonomes. Au total donc, 19 adhérents avec toujours une forte proportion féminine (17 femmes/2 hommes)

Même salle que l'an passé

Assiduité : l'ensemble des adhérents est assez assidu. Seule 1 personne a eu une présence très irrégulière. Le système de rattrapage de séance reste en place mais pas toujours efficace par manque d'anticipation des adhérents.

Matériaux toujours à disposition, avance de fonds fait par la MLC, les adhérents utilisent ce dont ils ont besoin et remboursent la MIC quand ils ont terminé leur siège. Le système fonctionne bien. Certaines préfèrent avoir leurs matériaux de façon à pouvoir travailler sur leur siège chez elles.

Les élèves progressent à des rythmes différents. Certains sont capables de reproduire chez eux les gestes appris durant les séances. Certains rencontrent plus de difficultés et nécessitent un accompagnement plus conséquent. La réfection d'un siège nécessite de nombreuses étapes différentes, même les élèves les plus aguerris ne les maîtrisent pas toutes.

Ambiance toujours très conviviale dans les 3 cours. Plusieurs adhérentes du cours du soir (qui viennent depuis plusieurs années) ne se réinscriront pas à la rentrée. Ce groupe va donc être complètement remodelé.

Nouveauté pour cette année : En Février nous avons pu proposer un stage de 35 h de cours pour 6 personnes (lundi à vendredi, 7 h /jour). 5 personnes étaient complètement débutantes, 1 avait déjà pris des cours de tapisserie et a pu continuer un siège qu'elle avait déjà commencé. En 35 h, les débutants ont pu réaliser une garniture piquée sur une chaise simple (pas le temps de réaliser une assise + un dossier en 35 h). Certaines souhaiteraient poursuivre l'activité dans un cours hebdomadaire.

Si la demande est suffisante (6 élèves) nous proposons, pour l'année 2018/2019, d'ouvrir un cours mensuel : 1 jeudi par mois (6 heures : 11h30/13h30, 14h30/18h30), 9 séances dans l'année. Cette formule permet à des personnes qui ont une certaine autonomie dans cette activité de travailler seules chez elles et de faire une mise au point une fois par mois. Des débutants peuvent également s'inscrire mais ne seront pas assez autonome (dans un premier temps) pour travailler seuls entre 2 cours. Pour cette formule, les adhérents ne pourront pas laisser leur siège sur place.

Nous essaierons de proposer à nouveau un stage de 35 h (du 29 octobre au 02 novembre 2018)

## ATELIERS de Sophrologie d'Elisabeth Froissart

Cette année, Le groupe était composé uniquement de femmes (en activité ou à la retraite), six personnes au départ puis une autre en novembre compensant l'abandon de l'activité d'une participante et j'ai eu la joie de retrouver une personne que j'avais eu en individuel.

Chacune est arrivée en septembre avec sa motivation qui peut se révéler au départ n'être qu'une simple curiosité pour la sophrologie ou dans le désir d'un approfondissement après avoir déjà effectué sur soi une démarche personnelle par d'autres activités; d'emblée, il s'est installé cette possibilité toute simple de cette prise de conscience de « rencontre avec soi-même » grâce à la respiration et qui emmène naturellement un respect et une ouverture à l'autre. Cela a permis d'intégrer en milieu d'année une nouvelle personne qui s'est tout de suite adaptée au rythme et au contenu des séances.

Nous avons la liberté pour le déroulement des séances de nous installer soit au rez-de-chaussée dans l'une ou l'autre pièce avec la joie de découvrir le moment voulu les différentes expositions ou à l'écart au deuxième étage nous permettant de vivre à la fois notre séance et de rester en contact avec la vie qui s'animait autour de nous, parfois un peu résonnante.

Il n'a pas toujours été possible pour certaines de venir régulièrement pour des raisons de santé ou personnelles. J'ai continué le suivi de mes séances avec la réserve de revenir sur certaines pratiques déjà expérimentées. La Méthode caycédienne s'appuie sur « la loi de la répétition » et si la sophrologie engendre un cheminement personnel en donnant sens à l'existence, le bilan de cette année à l'issue de chaque pratique a été dominé par un « sentiment de détente, de lâcher-prise », accompagnée pour l'une « de confiance en soi et de douceur ».

## ATELIERS de Photographie Numérique de Jean-Louis Sultan

C'était mon premier atelier à la MLC et je peux dire que j'ai animé cet atelier avec beaucoup d'enthousiasme et de plaisir. D'une part, parce que la photo est ma passion depuis de nombreuses années et d'autre part du fait que mes adhérents étaient tous très intéressés par ce sujet et qui plus est, très sympathiques !

L'ensemble des cours englobait pratiquement tous les domaines de la photo numérique qu'ils ont pu tester au cours des travaux pratiques. Et enfin, chacun d'entre eux a été très fier de présenter ses photos lors de l'exposition faite à la MLC, en mai.

Ils finissent tous l'année avec la capacité et l'envie de faire de la belle photo !

## ATELIERS d'Anglais Adultes de Barbara Jamorski

D'abord je voudrais remercier Chantal qui a dû reprendre les deux cours d'anglais pendant plusieurs semaines lors de mon absence en Angleterre.

En effet j'ai dû m'absenter à plusieurs reprises pour m'occuper de mon père, gravement malade, qui est décédé en mars, cette année.

Le groupe intermédiaire a progressé dans la maîtrise des temps, la grammaire anglaise et la prononciation, nous avons aussi abordé des mises en situation, la culture britannique ainsi que des discussions sur l'actualité britannique, particulièrement riche cette année en événements.

Pour le groupe débutants nous avons abordé les temps présent, passé et futur, le vocabulaire pour des mises en situation lors des voyages, ainsi que quelques jeux de rôles. Nous nous sommes concentrés particulièrement sur la prononciation et les nombreux homonymes qui se trouvent dans la langue anglaise.

## ATELIERS d'Arabe classique de Rana Ibrahim

J'ai eu trois groupes cette année, nous avons abordé différentes activités : chants, dessins, écriture et lecture afin de faire un « bain de langues » pour les plus jeunes et de favoriser la pratique orale pour les plus grands. Tout s'est bien déroulé pour la seconde année, toutefois il faut noter que les enfants sont très souvent absents, leur présence irrégulière ne favorise pas les apprentissages, d'autant plus que les niveaux sont très différents au sein d'une même classe d'âge, enfin, je préférerais ne plus prendre d'enfants de 3 ans.

## ATELIERS d'Italien de Térésa Mazzoni

Les ateliers, au nombre de 3, sont organisés par niveau, tout s'est bien passé. L'atmosphère était conviviale et studieuse. Dans l'atelier débutant, nous avons travaillé sur l'apprentissage des règles fondamentales de grammaire pour pouvoir accéder aux bases de la communication. A noter, 2 adhérentes de cet atelier partent en Erasmus avec l'italien. Dans l'atelier intermédiaire, nous avons consolidé ces mêmes bases grammaticales pour une compréhension plus précise de la langue. Enfin, dans l'atelier pour les avancés, nous avons priorisé la conversation orale. Tout le monde a progressé.

## ATELIERS de YOGA Hatha et Nidra, enfants et adultes de Shobana Rajendran Vinay

Je suis l'animatrice de yoga. J'ai donné le cours de yoga aux enfants et aux adultes cette année.

J'ai commencé le cours de yoga pour les enfants en 2014 à la MLC et pour les adultes depuis trois ans.

Par conséquent j'ai des élèves qui ont suivi mes cours depuis trois ou quatre ans.

Cette année 2017-2018 est une année encore plus enrichissante, avec des élèves bien motivés et qui ont pleinement appréciés mes cours de yoga. Il y avait plusieurs séances et de nombreux élèves cette année depuis 2014.

Comme c'est ma dernière année à la MLC, je tenais à faire au mieux pour pouvoir transmettre mes connaissances.

Mardi - matin: cours d'Hatha yoga, de 11h 12h30 avec des personnes retraitées et du 3ème âge, qui ont beaucoup appréciés ces cours en journée et étaient très motivés. Le cours était adapté aux personnes de leur niveau.

Mardi - soir : cours d'Hatha yoga, de 19h30 - 21h avec les adultes de tous les niveaux (débutant et...). Il s'est également bien passé. Etant donné que c'est un cours pour les personnes qui travaillent, il y avait des absences tout au long de l'année. Malgré leur vie professionnelle et personnelle, ils ont fait l'effort d'y assister jusqu'au dernier jour.

Mardi - soir : cours de yoga Nidra, de 21h - 22h. Le cours était suivi essentiellement par les enseignantes et les mamans. Certaines sont venues pour ce cours du yoga Nidra, parce que il n'y a pas d'autres choix d'horaire. Certains élèves, souhaitaient transmettre l'acquis aux élèves de l'école et collège ou à leurs enfants. D'autres étaient là pour se détendre après une longue journée de travail. Elles sont beaucoup appréciées car elles ont ressenties des changements dans leur vie.

Jeudi - soir : cours d'Hatha yoga, de 18h30 - 20h. Il y avait approximativement 14 inscriptions. La quasi-totalité des inscrits fut présent. Ce sont des élèves qui suivent ces cours depuis trois ans. Ils furent tous bien motivés et formidables.

Jeudi - soir : 2ème cours d'Hatha yoga, de 18h30 - 20h. Il y avait aussi approximativement 14 inscriptions. La quasi-totalité des inscrits fut présente. Ils furent tous bien motivés et formidables.

Vendredi - soir : cours d'Hatha yoga, de 16h30 - 17h30. Ce sont des enfants de maternelle et d'élémentaire C'est la première fois qu'il y avait autant d'inscription. Autour de 12 enfants qui furent



adorables, motivés et rigoureux, etc... Le cours étant le vendredi, dernier jour de l'école en dépassant la fatigue, ils ont bien suivis les cours.

Vendredi - soir : cours d'Hatha yoga, de 17h30 - 18h30, avec des enfants d'élémentaire et collège. Vu que ce sont des fratries, ils ont encore appréciés d'être en famille et de continuer le yoga à la maison également. Il y a des jumelles qui m'ont suivie pendant quatre ans.

Nous avons fait un spectacle de fin d'année avec les enfants qui s'est très bien passé.

Grâce à Sandrine, j'ai pu faire un petit souvenir pour les enfants sous forme d'affiche des figures de yoga dont ils étaient fiers de réaliser.

Je remercie toute l'équipe de la MLC qui est toujours à l'écoute des animateurs comme des adhérents. Je remercie également les élèves qui m'ont suivi toute l'année.

## ATELIERS de DESSIN enfants de Caroline ETTIG

13 adhérents inscrits, les 2/3 étant très assidus. La démarche : utilisation du book de dessin et de feuilles 120g, observation, transformation, interprétation, reproduction (en variant les outils : crayon, fusain, feutre noir..) et assemblage (par exemple intégration d'une photo dans un paysage en perspective).

Notions abordées : la perspective à 1 et 2 points de fuite, étude et mise en pratique ; le cubisme, en partant de la perspective et le portrait, proportions, face, profil,  $\frac{3}{4}$ .

Découverte d'artistes : Caillebotte, Modigliani, Van Gogh, Monet, Cézanne.

Progrès : les adhérents ont été interrogés et ont le sentiment d'avoir tous progressé, un seul enfant a eu du mal à comprendre, assimiler et réinvestir les apprentissages plastiques.

Dans l'ensemble, le groupe était très motivé et de très bon niveau au regard de leur âge, ils ont souvent eu une interprétation correcte et créative des œuvres.

## ATELIERS D'EVEIL MUSICAL de Claire LAROCHE

Les plus grands (4 ou 5 suivants les semaines) mais très actifs et demandeurs : au gré de l'année et des chansons, j'ai axé le travail sur l'écoute et la découverte d'instruments comme les petites percussions, le saxophone, la bombarde ou d'autres instruments plus anciens ou plus actuels.

Ils ont pu entendre des sons via des enregistrements ou des productions musicales pour réagir ou reproduire.

Ce groupe, ainsi que le suivant, a appris à reconnaître les familles ou son et visuel sont associés. J'ai insisté sur le départ et l'arrêt du jeu ainsi que les nuances. Le répertoire chanté était en lien avec leur quotidien (l'école, les saisons, les événements).

Le second groupe : il a fallu insister un peu de façon ludique sur le départ et l'arrêt des sons et l'écoute de l'autre. Là aussi, je leur ai présenté divers instruments de façon directe ou par des morceaux enregistrés. Nous avons également appris à détendre notre corps, grâce notamment à un livre : « j'apprends à me relaxer », pour se détendre, respirer, bouger au gré des rythmes. Ce groupe est très complice et chante de bon cœur, j'y ai favorisé l'articulation.

Les plus jeunes : ce groupe aime beaucoup chanter avec les instruments et nous avons interprété beaucoup de textes. Là aussi, j'ai initié la détente et le mouvement. Diverses histoires musicales ont été illustrées (par ex : le mille-pattes). Les plus jeunes (2 ans) se sont bien intégrés et ont bien participé. Très bon groupe, très réceptif. Pour conclure : une belle année qui m'a demandé beaucoup d'énergie.

## ATELIERS DE CARTONNAGE/ENCADREMENT de Valérie CAMBLAIN

L'atelier d'encadrement cette année était complet. Les nouveaux adhérents se sont bien intégrés au groupe. Très bonne ambiance, beaucoup d'échanges.

L'atelier de cartonnage rassemble depuis plusieurs années les mêmes personnes.

Le groupe est très soudé. Elles réalisent parfois les mêmes projets qu'elles préparent en amont chez elles.

Pour chacun des ateliers les adhérents sont toujours ravis de participer à l'exposition de fin d'année.

Les créations réalisées aux cours sont toujours de qualité. Minutie, bon goût et bonne humeur sont au rendez-vous.

## ATELIERS DE GUITARE de Philippe BONIN

Malgré un taux de réinscription satisfaisant ainsi que l'organisation de stages au cours de l'année, l'activité guitare confirme la baisse de fréquentation amorcée depuis quelques temps déjà notamment au niveau de la tranche d'âge des adolescents. Le spectacle traditionnel de Noël a reçu un accueil chaleureux de la part des participants ainsi que de leurs parents. Le spectacle de fin d'année, organisé en extérieur, s'est globalement bien déroulé bien que de nombreux jeunes retraités aient déjà pris leurs quartiers d'été à la date retenue.