

◆ Le Club des Jeunes et d'Animation



À Maubec, le CJA continue de faire battre le cœur du village depuis maintenant 50 ans. L'association, bien connue des habitants, rassemble toutes les générations autour du sport et du plaisir d'être ensemble. Porté par un dynamisme constant, le CJA propose chaque année des activités sportives et culturelles accessibles à tous, contribuant à renforcer le lien social au sein de la commune.

Fidèle à ses valeurs de convivialité, d'esprit d'équipe et d'engagement, le CJA est devenu au fil du temps bien plus qu'une simple association : un véritable lieu de vie et d'échanges. Aujourd'hui, son développement se poursuit avec une meilleure visibilité, notamment grâce à son site internet, la mise en ligne d'un modèle unique de fiche d'inscription avec possibilité de règlement dématérialisé et sa présence sur les réseaux sociaux. Résultat : le nombre d'adhérents ne cesse d'augmenter, preuve de l'attractivité et de la vitalité de l'association.

Sélection de quelques activités à découvrir :

Line Dance Body Style

Autour des musiques du monde, dans le temps et l'espace, voici la Line dance en action.



Durant une heure on oublie tout, concentration au top certes mais aussi gros fous rires et bonne humeur qui font un bien fou. On rentre chez soi avec la dernière chanson dans la tête et on rêve même parfois de nos chorégraphies. Grâce au duo de choc Sylvie la professeure et Gérard le DJ qui se prête volontiers aux démonstrations de temps en temps. Tous les lundis de 19h15 à 20h15.

Danse Modern-Jazz pour enfants et ados

La section danse de l'association du CJA accueille enfants et ados dans une ambiance dynamique et bienveillante, avec des cours proposés les lundis et jeudis.



Tout au long de l'année, les danseurs travaillent avec enthousiasme à la préparation d'un spectacle qui s'est tenu le dimanche 28 juin. Comme l'an passé, ce moment fort a mêlé danse et théâtre, pour offrir au public un spectacle riche, vivant et accessible à tous.

Les inscriptions sont ouvertes dès l'âge de 5 ans. Les enfants de 4 ans peuvent également être accueillis après deux cours d'essai, sous réserve de la validation de l'enseignante.

Pour faciliter le quotidien des familles, la professeure peut récupérer les enfants directement à la garderie à 16h45. Pour les ados, les cours ont lieu à 17h45, parfait pour y aller dès la sortie du bus dont l'arrêt est à côté de la salle.

Théâtre enfants et ados

Cette année, Lucas LE TOHIC anime les cours de théâtre les mardis auprès de 10 élèves de primaires de 17h00 à 18h15 et de 11 collégiens de 18h30 à 20h00.

Nos jeunes artistes ont préparé activement leur représentation de fin d'année !

Vous aviez suivi les aventures de nos apprentis astronautes partis sur la lune, lassés d'écouter leur maitresse ... cette année nous a réservé encore quelques surprises quant à ce voyage lunaire ...

Nos ados ont été fiers de vous faire découvrir la mise en scène de leurs propres sketches improvisés en cours !

Cette après-midi a peut-être suscité de futures inscriptions :

- les cours de théâtre accueillent les enfants à partir du CE2. Places limitées.
- les cours de danse sont ouverts à partir de la maternelle.

Si vous souhaitez des renseignements, contactez nos référentes !

Pourquoi faire de la gymnastique PILATES ?



Pour donner un descriptif des objectifs des séances, je citerai les 9 principes de la méthode : respiration, concentration, contrôle, centrage, précision, développement, équilibre des muscles, rythme, fluidité, travail de tout le corps, relaxation.

Je préciserai que la méthode Pilates n'augmente pas la masse musculaire mais fortifie les muscles sans vigueur et étire ceux qui sont tendus. Nous pouvons cibler une partie du corps sans forcer sur une autre. Cette technique diffère des autres formes d'exercices car elle s'adresse avant tout à la posture, et une bonne posture est essentielle pour réaligner le corps correctement. La gymnastique Pilates est basée sur le renforcement des muscles profonds et la tonicité. Elle est adaptable à tous les niveaux de forme physique, donc s'adresse à tous. Les séances se font sur tapis (=MAT) tous les vendredis de 17h30 à 18h30 dans la Maison du Village de Maubec.

Mais surtout j'évoquerai mon expérience personnelle : danseur, professeur de danse diplômé d'état, j'ai travaillé intensément et mal traité mon corps durant mes années de formation et d'enseignement. Il y a un peu plus de 15 ans, lors d'un stage de danse auquel je participais, comme chaque fin d'été, j'ai découvert par l'intermédiaire d'un ex-danseur de l'opéra de Lyon, le cours de Pilates qu'il dispensait en complément des séances de Ballet.

La première heure de cours passée, j'étais conquis, je ressentais une sensation de bien-être et de détente, alors que j'avais fourni un gros travail musculaire et de concentration. Les séances suivantes, mes douleurs récurrentes trouvaient un soulagement.

C'était engagé, je ne pourrai plus m'en passer ... Beaucoup de cours, une formation, une certification, il fallait que je partage ...

Je vous transmets le ressenti de ce qu'apporte le Pilates à mes élèves : équilibre, bénéfique, bien-être, se recentrer sur soi, guérison (nerf sciatique) et indispensable !

Patrick MARTIN,
instructeur des cours de Pilates au CJA de Maubec depuis 2014.

Tai Chi / Qi Gong

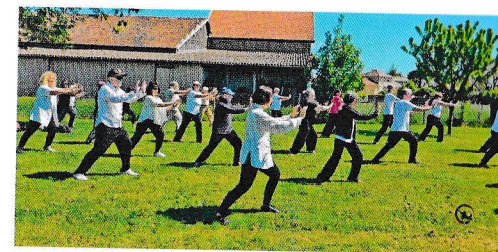
Le samedi 25 avril 2026, plus de 35 personnes se sont réunies sur la pelouse du stade de Maubec pour célébrer la Journée mondiale du Tai Chi et du Qi Gong, organisée par Art du Mieux-Être. Sous un beau soleil printanier, pratiquants confirmés, débutants et anciens élèves ont partagé deux heures de pratique en plein air, guidés par Adeline Viviant, enseignante de Qi Gong et Tai Chi et fondatrice de Art du Mieux-Être.

Au programme : Qi Gong d'harmonisation, travail sur l'énergie du printemps, et Tai Chi styles Chen et Yang.

L'objectif, comme chaque année, est de faire découvrir ces disciplines, et de permettre aux personnes qui le souhaitent de pratiquer ensemble. Les retours des participants ont été chaleureux : « On se sent posé, ancré, calme et détendu ».

Cet événement a été rendu possible grâce au soutien de la mairie de Maubec et du CJA de Maubec. « J'interviens chaque semaine au CJA de Maubec pour des cours réguliers de Qi Gong et Tai Chi, ouverts à tous ».

Adeline VIVANT - Enseignante de Qi Gong et Tai Chi.



Vous voulez vous inscrire à une activité du CJA ?

Pour la rentrée, les inscriptions se feront au Forum des associations le 5 septembre 2026 ou bien en contactant directement les référents d'activités.

Vous pouvez consulter notre site internet <https://cjamaubec38.fr> pour retrouver toutes les informations utiles telles que les différentes activités proposées, les horaires et jours de cours, les noms et contacts des référents, les actualités du CJA, etc...

Si vous souhaitez nous écrire : cjamaubec38@gmail.com

Vous trouverez également le planning de nos activités sur le site de la mairie : <https://mairie-maubec.fr/>

Les membres du bureau et les référents d'activités vous souhaitent un très bel été.