

programme 2022-2023

# ateliers et activités

LE  
GRAND  
CORDEL  
MJC



## ÉDITO

Le Grand Cordel MJC est une structure associative qui se veut à l'écoute et questionne les mutations sociales, culturelles, écologiques, humaines et économiques.

Nous défendons avec force l'adhésion de notre projet aux principes des droits culturels. Ainsi nous estimons que « toute personne, aussi bien seule qu'en commun, a le droit d'accéder et de participer librement, sans considération de frontières, à la vie culturelle à travers les activités de son choix » Art.5 de la Déclaration de Fribourg.

Pour faciliter l'accès à l'art et à la culture, nous organisons des ateliers de pratique qui permettent de développer les talents de chacun·e. Ils sont encadrés par des professionnel·le·s diplômé·e·s, respectueux·ses du rythme de tou·te·s.

Le panel des ateliers proposés évolue régulièrement, pour qu'il soit en phase avec de nouvelles tendances et envies.

Le Grand Cordel MJC est aussi une structure culturelle de quartier qui ambitionne d'accueillir une grande diversité de personnes, à ce titre elle développe des projets en collaboration avec différents acteurs.

Il est possible de pratiquer un atelier ou des activités enfance/jeunesse, assister à un spectacle, rencontrer des équipes artistiques en création, participer à un stage de création, être bénévole, jardiner, adhérer à l'AMAP et bien d'autres choses à vivre et décider ensemble.

Anne Aubry Fromentin, Marc Denis, co-présidents  
Laetitia Degeuse, directrice

Le grand Cordel MJC est une association d'éducation populaire, affiliée à la FRMJC Bretagne Pays de Loire. Une convention avec la ville de Rennes et le Grand Cordel MJC définit des enjeux communs, elle est signée pour une durée de six ans. D'ores et déjà un travail est engagé autour des Chartes territoriales, amorce au renouvellement de la convention.

Les photos de ce programme ont été prises par Cinéclipse



# ATELIERS D'EXPRESSION ARTISTIQUE

---

## Arts plastiques

---

### **Parcours d'éveil musical, gestuel et arts plastiques**

Intervenantes : Annie-Laure Artic, Carole Steine et Emmanuelle Tonin

Parcours sensoriel des sons et créativité pour le plaisir d'expérimenter. Découverte des trois activités en alternance à chaque trimestre.

> **Enfants nés en 2017, 2018, 2019** : Mercredi 16h15 - 17h / Tarif 5

### **Arts plastiques / Dessin**

Intervenante : Emmanuelle Tonin

Explorer différentes thématiques afin de nourrir son imaginaire. Manipuler, expérimenter les matériaux et les techniques artistiques pour développer sa créativité et affiner son regard sur le monde de l'art.

> **6-8 ans** : mercredi 13h30 - 14h30 / Tarif 5

> **8-11 ans** : mercredi 14h30 - 16h / Tarif 6

### **Dessin / arts graphiques**

Intervenante : Emmanuelle Tonin

Utilisation du dessin sous toutes ses formes pour représenter ou rendre abstrait. Utilisation de crayons, pastels, encre, collage, gravure, etc., pour les arts graphiques.

> **11-17 ans** : mercredi 17h - 18h30 / Tarif 6

### **Volume / arts graphiques / dessin**

Intervenante : Emmanuelle Tonin

Cinq sessions de quatre séances avec des thématiques différentes autour de techniques variées (dessin, couleur, assemblage, volume, moulage, lino gravure, impressions...). Libérer sa créativité et affiner son regard sur le monde de l'art.

> **Dès 16 ans et adultes - Tous niveaux** : mardi 19h30 - 21h30 / Tarif 6

(20 séances avec la plasticienne et les autres séances en autonomie)

## Bien-être

---

### **Pilates**

Intervenante : Élisabeth Braud

Renforcement et étirement des muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser leur utilisation et d'améliorer l'alignement corporel.

> **Adultes** : Mardi 12h30 - 13h30 et 18h-19h / Tarif 5

### **Relaxation et vitalité**

Intervenante : Cécile Tassé

Le Body-Mind Centering est une approche douce et profonde pour délier le corps, respirer librement et nourrir le plaisir de bouger. [www.epanouirparlemouvement.fr](http://www.epanouirparlemouvement.fr)

> **Adultes** : Mardi ou Jeudi 10h30 - 12h / Tarif 6

# Danse

## Parcours d'éveil musical, gestuel et arts plastiques

Intervenantes : Annie-Laure Artic, Carole Steine et Emmanuelle Tonin

Parcours sensoriel des sons et créativité pour le plaisir d'expérimenter. Découverte des trois activités en alternance à chaque trimestre.

> **Enfants nés en 2017, 2018, 2019** : mercredi 16h15 - 17h / Tarif 5

## Parcours dansé

Intervenantes : Compagnie Dounia, Compagnie Le Siamang, Marjorie Blanquaert

Initiation à la danse africaine, au hip-hop et à la danse contemporaine. Découverte des trois activités en alternance à chaque trimestre.

> **6-8 ans** : mercredi 15h - 16h / Tarif 5

## Capoeira

Intervenante : Marie-Eve Delet - Compagnie Ladainha

La capoeira est un art brésilien ludique qui allie rythme, combat et acrobaties dansées.

> **6-11 ans** : mercredi 17h15 - 18h15 / Tarif 5

> **12-18 ans** : mercredi 18h15 - 19h15 / Tarif 5

## Danse Hip Hop

Intervenante : Marjorie Blanquaert

L'atelier sera consacré aux danses « hip-hop debout » le Funk-Style et le House Danse. Enseignement technique et ludique en respect avec le corps, le rythme et l'évolution de chacun dans une ambiance conviviale et animée.

Tous niveaux

> **8-10 ans** : jeudi 17h - 18h / Tarif 5

> **11-17 ans** : mercredi 13h30 - 15h / Tarif 6

## Danse contemporaine

Intervenante : Carole Steine, compagnie Le Siamang

Pratique de la danse d'improvisation. Découvrir notre perception et notre mobilité corporelle, apprivoiser nos mouvements et les laisser se transformer. Découvrir des espaces de jeu et de composition. Accessible à tous.

> **Adultes - Tous niveaux** : mardi 19h30 - 21h30 / Tarif 7

## Salsa

Intervenants : Los loquitos de la salsa

Apprentissage de la Salsa Portoricaine. Convivialité, amusement, perfectionnement tout y est pour passer de bons moments!

Niveau débutant

> **Adultes** : vendredi 20h15 - 21h30 / 127 € (107 € pour les étudiants sur présentation d'un justificatif)

## Initiation à la danse classique

Intervenant-e (en cours de recrutement)

S'initier à la danse classique : apprendre les bases, se dépenser, se tonifier, se sentir mieux dans son corps. Tenue confortable et près du corps.

> **6-8 ans** : vendredi 16h45 - 17h45 / Tarif 5

> **9-12 ans** : vendredi 18h - 19h / Tarif 5

> **13-17 ans** : vendredi 19h - 20h / Tarif 5

# Musique

## Parcours d'éveil musical, gestuel et arts plastiques

Intervenantes : Annie-Laure Artic, Carole Steine et Emmanuelle Tonin

Parcours sensoriel des sons et créativité pour le plaisir d'expérimenter. Découverte des trois activités en alternance à chaque trimestre.

> **Enfants nés en 2017, 2018, 2019** : mercredi 16h15 - 17h / Tarif 5

## Initiation musicale

Intervenante : Annie-Laure Artic

Pédagogie ludique et active ayant pour but de découvrir la musique par le chant, l'écoute et les jeux.

> **Réservé aux enfants de 6 ans** : mercredi 14h - 15h / Tarif 5

## Formation musicale

Intervenante : Annie-Laure Artic

Plus qu'un atelier de solfège, la formation musicale se présente comme une ouverture sur l'histoire de la musique et ses courants.

> **Dès 7 ans - Niveau 1** : mercredi 15h - 16h ou samedi 10h - 11h

> **Niveau 2** : mercredi 17h - 18h

> **Niveau 3** : lundi 17h30 - 18h30

> **Niveau 4** : mercredi 18h - 19h

Tarif 5

## Batterie

Intervenant : David Ranft

Éveil aux rythmes et aux percussions ou enseignement spécialisé. Pour le plaisir de jouer!

> **Dès 7 ans** : mercredi 9h - 17h30

Tarif 2 (solo 30 min)

## Violon

Intervenante : Florica Sandu

Découverte et approfondissement : baroque, classique, contemporain, irlandais ou improvisation.

> **Dès 7 ans** : jeudi ou vendredi 16h - 20h  
Tarif 2 (solo 30 min), tarif 1 (duo 45 min sous réserve de disponibilité)

## Ensemble à cordes

Intervenante : Florica Sandu

S'adresse aux musiciens ayant acquis les bases de leur instrument et qui souhaitent intégrer un groupe.

Minimum quatre instruments, répertoire varié.

> **Adultes** : Jeudi 20h - 21h (1 h tous les 15 jours, en autonomie une semaine sur deux)  
Tarif 3

## Piano

Avec Myriam Alliot

Formée aux méthodes actives Martenot et Dalcroze : approche ludique et sensorielle, quatre mains, répertoire varié.

> **Dès 6 ans** : Horaires en fonction des créneaux disponibles, se renseigner à l'accueil

Tarif 2 (solo 30 min), tarif 1 (duo 45 min sous réserve de disponibilité)

ou avec Annie-Laure Artic

Donner l'envie d'apprendre à jouer et y prendre plaisir à travers une pédagogie respectueuse du rythme de chacun.

> **Dès 7 ans** : Horaires en fonction des créneaux disponibles, se renseigner à l'accueil / Tarif 2 (solo 30 min)



# Musique

## Guitare classique, folk, électrique

Intervenant : Matthieu Guillot

Évoluer dans sa pratique de la guitare et être à l'aise avec son instrument.

Atelier adapté en fonction du répertoire et des compétences.

Guitare classique recommandée.

> **Dès 7 ans** : Horaires en fonction des créneaux disponibles, se renseigner à l'accueil

Tarif 2 (solo 30 min), tarif 1 (duo 45 min sous réserve de disponibilité)

## Basse / contrebasse

Intervenant : Vincent Blanchet

Apprendre les clés de la technique, à trouver rondeur du son et précision rythmique. Travailler l'accompagnement, le rôle du bassiste dans le jazz et les musiques actuelles. Apprendre à improviser, créer ses propres variations dans des lignes de basses. Possibilité de travailler ponctuellement en duo avec un élève batteur, pour apprendre les secrets du groove basse-batterie.

> **Dès 7 ans - Tous niveaux** : Horaires en fonction des créneaux disponibles, se renseigner à l'accueil / Tarif 2 (solo 30 min), tarif 1 (duo 45 min sous réserve de disponibilité)

## Musiques Actuelles Amplifiées (MAA) 10-15 ans

Intervenant : Vincent Blanchet

Comprendre les structures musicales (organisation du morceau, grilles d'accords, textes, mélodies...), écouter chaque partie et l'ensemble, se placer rythmiquement et harmoniquement dans le jeu de l'autre. Répertoire varié choisi ensemble, pouvant aller du jazz au hip-hop, de la pop au funk, en passant par le reggae, l'électro...

> **10-12 ans - Tous niveaux** : mercredi 17h45 - 18h45 / Tarif 4 (Tarif 3 si l'enfant pratique un instrument à la MJC)

> **13-15 ans - Tous niveaux** : mercredi 18h45 - 19h45 / Tarif 4 (Tarif 3 si l'enfant pratique un instrument à la MJC)

## Musiques Actuelles Amplifiées (MAA) 16-20 ans

Intervenant : Vincent Blanchet

Arrangements musicaux afin que chaque membre trouve sa place, pour le plaisir de jouer ensemble. Tous les instruments sont acceptés (la voix est un instrument).

> **À partir de 16 ans** : jeudi 18h30 - 20h (tous les 15 jours et en autonomie une semaine sur deux) / Tarif 3

## Musiques Actuelles Amplifiées (MAA) Adultes

Intervenant : Vincent Blanchet

Cet atelier s'adresse à tout adulte désireux de pratiquer la musique collectivement et ayant un minimum d'autonomie sur son instrument (écoute collective, travail sur la mise en place rythmique, la justesse, les différents rôles à tenir dans un groupe). Les morceaux et styles abordés seront choisis ensemble.

Tous les instruments sont acceptés (la voix est un instrument).

> **Adultes** : jeudi 20h30 - 22h30 (tous les 15 jours et en autonomie une semaine sur deux) / Tarif 4

# Expression scénique

## Parcours scénique

Intervenant·e·s : Mathieu Guiral, cie Broadway French – Chloé Sonnier et Aurélien Georgeault, Cie l'eau prit feu  
Initiation au chant et à l'interprétation, au théâtre (en s'amusant à raconter une histoire) et au théâtre d'objet. Approche ludique et mise en confiance de l'enfant. Découverte de ces trois activités d'expression en alternance à chaque trimestre.

> **6-8 ans** : mercredi 16 h - 17 h / Tarif 5

## Théâtre et geste 8-10 ans

Intervenante : Isabelle Legros

Une initiation au théâtre, à travers des jeux sur le mouvement, le mime, le cœur, les outils du clown et de la marionnette.

> **8-10 ans** : mercredi 15h - 16h / Tarif 5

## Théâtre et geste 11-18 ans

Intervenante : Isabelle Legros

Théâtre et Geste est une proposition d'initiation au théâtre en commençant par une attention et une découverte du corps et du mouvement dans l'espace de la scène. On y aborde le rapport à l'autre, la notion de groupe, la présence sur scène et la parole avec une base de jeux pour apprentissage. On explore l'écoute, la concentration, les perceptions sensorielles, l'autodérision et le développement de la confiance pour être à l'aise sur scène et trouver le plaisir de jouer dans le partage avec ses partenaires.

**Tous niveaux**

> **11-13 ans** : mercredi 13h30 - 15h / Tarif 6

> **14-18 ans** : mercredi 17h15 - 18h45 / Tarif 6

## Improvisation théâtrale

Intervenant : Benji Leblay

« Improviser ne s'improvise pas... » jeu d'acteur et de mise en scène. Construction de situations éphémères dont la seule limite est l'imagination!

> **14-18 ans** : mardi 18h15 - 19h45 / Tarif 6

> **Adultes** : mercredi 19h - 20h30 / Tarif 6

## Conte

Intervenant : Corentin Sergeant

Initiation et approfondissement à l'art de la narration orale, grâce au répertoire de contes traditionnels, mythes, légendes...

> **Adultes - Tous niveaux** : un samedi par mois de septembre 2022 à juin 2023 de 10h à 16h30 (dates indiquées sur notre site internet) / Tarif 7

## Théâtre

Intervenant : Éric Lepage

Travail sur la mise en jeu de l'acteur à travers différents exercices et autour d'un texte de théâtre pour en faire un spectacle.

> **Adultes** : mardi 20h - 22h / Tarif 7

## Il était trois arts : conte, geste et improvisation

Intervenant·e·s : Corentin Sergeant, Isabelle Legros et Benji Leblay

Amusons-nous autour d'une histoire célèbre. Explorons en groupe les frontières de l'imaginaire, en découvrant les outils de chaque pratique. Venez créer, raconter et interpréter des histoires à travers Conte, Geste et Improvisation.

> **Adultes - Tous niveaux** : lundi 19h - 21h / Tarif 7

# ESPACE NUMÉRIQUE

Intervenant : Nicolas Malgonne

L'Espace Numérique du Grand Cordel MJC a pour missions principales l'éducation au numérique et la création/fabrication numérique.

Il propose des ateliers spécifiques aux équipements Apple, ainsi que des temps de soutien individuels. Les projets créatifs y ont une place importante.

Durant les vacances scolaires, des stages de création (cinéma d'animation, courts métrages, clips, MAO, fabrication numérique...) sont proposés aux jeunes du quartier et de la ville.

Adhérent·e·s et usager·ère·s peuvent tout au long de l'année profiter de l'accès libre informatique mis à disposition aux horaires d'ouverture de la MJC.

## Informatique

Pour débutants sur Mac : gestion des fichiers, entretien de l'ordinateur, photos, vidéos, internet, mails, smartphone et tablette... un atelier complet pour l'utilisation au quotidien.

> **Adultes** : jeudi 10h - 11h30 (10 séances d'1h30) / Tarif unique : 50 €

> **Session 1** : du 22 sept. au 8 déc. 2022

> **Session 2** : du 26 janvier au 13 avril 2022

## Informatique créative

Pour se perfectionner aux outils numériques sur Mac en groupe autour de projets créatifs et participatifs.

> **Adultes** : mardi 14h - 16h

Toute l'année / Tarif unique : 50 €

## Cinéma d'animation

Initiation aux techniques du stop motion. Écriture de scénario, création de décors et de personnages. Prises de vues image par image. Montage vidéo.

> **9-13 ans** : mercredi 14h - 15h30 / Tarif 6

## Atelier Radio

Découverte de la réalisation sonore : documentaire, fiction, micro-trottoir...

Écriture, prise de son, montage et diffusion avec l'accompagnement de Radio C-lab.

> **À partir de 12 ans** : mercredi 15h30 - 17h / Tarif 6

## Atelier ouvert de fabrication numérique

Impression 3D, vidéo, photo, mapping, stickers, graphisme, web, électronique...

> **Pour tous** : mercredi 16h - 18h et vendredi 16h - 20h / Gratuit si adhérent

## Coup de pouce numérique

Pour un conseil ponctuel sur votre ordinateur, smartphone, tablette, appareil photo ou pour effectuer une démarche administrative sur internet...

> **Pour tous** : Uniquement sur rendez-vous / Gratuit si adhérent

## Accès libre

Pour la Consultation web, le traitement de texte...

> **Pour tous** : aux heures d'ouverture de la MJC / Gratuit





# ACTIVITÉS HÉBERGÉES

## **Cours de Clarinette ou de saxophone - Rhizome Music**

Intervenant : Mourad Loucif

Apprendre et pratiquer selon une pédagogie qui oscille entre « technique » et « musique ». Répertoire varié Jazz, Klezmer...

> Lundi, mardi 16h-20h

Contact/inscriptions : 06 07 63 56 41 / mouradloucif35@gmail.com

## **Collectif instrumental, Eklektik Taraf - Rhizome Music**

Intervenant : Mourad Loucif

Eklektik Taraf est un collectif musical amateur. Répertoire axé autour de la musique yiddish et des musiques traditionnelles issues des pays d'Europe de l'Est.

> Mardi 20h15-21h45 (20 séances)

Contact/inscriptions : 06 07 63 56 41 / mouradloucif35@gmail.com

## **Khi Công Tâm Thê**

Intervenante : Christine Bouguion

Basée sur les principes de la médecine traditionnelle vietnamienne, cette discipline propose un ensemble d'exercices de santé axés sur l'énergie vitale. Mouvements doux et lents associés à la respiration consciente et à la concentration.

> Lundi 9h15-10h15 et jeudi 18h15-19h15

Contact/inscriptions : 06 16 94 52 39 / christine.bouguion@gmail.com

## **Yoga - Association Sûrya**

Intervenante : Véronique Hardy

Un temps pour soi. Se reposer. Se ressourcer.

> Lundi 10h30 - 12h et 18h30 - 20h  
> et vendredi 9h30 - 11h30

Contact/inscriptions : 06 87 74 11 59 / verogaetan@orange.fr / www.rennes-yoga.net

## **Danse libre**

Intervenante : Carole Masserot

Danse libre pour déployer votre mouvement depuis une écoute de votre corps, de vos sensations, de votre souffle. Danser seul(e), à deux, en groupe, guidé par un univers musical varié qui viendra soutenir le processus créatif de chacun(e)»

> Jeudi 20h-22h

Contact/inscriptions : 06 22 31 76 84 / caroledanselibre@gmail.com

## **Gymnastique douce pour seniors**

Intervenant : Erwan Guillerm

> Mardi 11h-12h

Contact/inscriptions : 06 99 72 82 70 / erwan.guillerm@numericable.fr

## **Ensemble vocal CANTABILIS**

Si vous aimez chanter, rejoignez nous. Aucune connaissance musicale n'est exigée mais si vous avez déjà chanté dans une chorale, c'est un plus.

> Mercredi 19h15-20h45

Contact/inscriptions : Marie Brize, 06 85 44 54 83 / cantabilisrennes@gmail.com

# TARIFS DES ATELIERS

## Cotisation

Elle est payable en totalité à l'inscription avec la possibilité d'échelonner les encaissements. Paiement possible par : chèque, prélèvement automatique (nous fournir un RIB), chèques vacances, carte Korrigo Services – dispositif Sortir, Passeport Loisirs et Culture et Pass Culture.

Dans le but de faciliter l'accès et mettre en œuvre une solidarité entre tous, la tarification est fixée en fonction de votre Quotient Familial. Le QF est calculé par rapport aux ressources et à la composition de la famille. Munissez-vous de votre n° d'allocataire CAF ou à défaut de votre avis d'imposition pour définir le montant.

## Tarifs

Tarifs	QF	Ateliers individuels instruments		Collectifs musique		Ateliers collectifs		
		1	2	3	4	5	6	7
A	0 à 600	320	430	70	140	135	216	278
B	601 à 900	345	460	100	200	144	228	291
C	901 à 1200	390	520	125	250	153	245	314
D	1201 à 1500	460	610	145	290	162	260	337
E	1501 à 1900	480	630	150	300	172	271	351
F	+ de 1901	490	640	155	312	182	283	365

Le Grand Cordel MJC se réserve le droit d'annuler ou de modifier un atelier en cas de force majeure, si le nombre d'inscrit·e·s est insuffisant, de déplacer ponctuellement certains ateliers à un autre moment ou dans une autre salle et de remplacer un·e animateur·rice d'atelier. Aucun remboursement ne sera effectué, ni en cas de force majeure, ni si l'adhérent est contraint d'arrêter son activité. Les ateliers sont suspendus pendant les vacances scolaires.

Le QF A est appliqué à tous les étudiants et étudiantes sur présentation de la carte (à l'exception des ateliers individuels).

Il est possible de s'inscrire à un atelier en cours d'année, sous réserve de places disponibles. Les documents à compléter sont accessibles sur le site internet de la MJC : [www.grand-cordel.com](http://www.grand-cordel.com)

Les inscriptions ou ré-inscriptions sont ouvertes dès le mois de juin.

## Les dates à ne pas manquer :

**Reprise des ateliers à partir du 12 septembre 2022**

**Forum des ateliers** en présence des intervenant·es le **samedi 10 septembre 2022** toute la matinée.

# ENFANCE

## Accueil de loisirs 3 - 10 ans

L'« Abrisuces » est un espace d'animation du Grand Cordel MJC :

À partir de 6 ans, les mercredis à la demi-journée ou à la journée. Inscription pour toute l'année.

À partir de 3 ans, pendant les petites et grandes vacances à la semaine.

Les animations mises en place sont en lien avec le projet de la MJC : accueil d'artistes, expositions, spectacles, débats...

Les enfants peuvent concilier la pratique d'un atelier spécifique et intégrer le fil des activités proposées par l'accueil de loisirs. L'équipe d'animation veille au respect de chaque enfant au sein d'un collectif, en favorisant l'échange et la découverte dans un cadre bienveillant.

- De 8h à 18h45
- Prévoir un repas à réchauffer ou un pique-nique ainsi que le goûter

## Tarifs

Périodes \ QF	Mercredis (cotisation à l'année)		Vacances scolaires	
	Journée (€)	½ journée (€)	Journée (€)	Semaine (€)
A 0 à 600	210	105	7	30
B 601 à 900	240	120	8	35
C 901 à 1200	290	145	10	43
D 1201 à 1500	340	170	12	53
E 1501 à 1900	400	200	14	62
F à partir de 1901	420	210	15	65

## Attention!

### NOUVELLE PROCÉDURE POUR LES INSCRIPTIONS DES VACANCES!

Pré-inscription obligatoire via le formulaire sur le site internet du Grand Cordel MJC, puis règlement et validation de l'inscription à l'accueil.



# JEUNESSE

## Passerelle 9 - 13 ans

La MJC propose ce nouvel accueil adapté à cette tranche d'âge :

- les mercredis après-midi
- pendant les petites et grandes vacances à la journée ou à la demi-journée
- pour des séjours ou mini camps pendant les vacances

## Accueil Jeunes (à partir de 9 ans)

Une équipe d'animation est présente pour concevoir les après-midis avec les jeunes : bricoler, jouer, discuter, organiser ses loisirs!

Cet espace leur est réservé au rez-de-chaussée de la MJC aux horaires suivants :

Lundi	17h - 18h30
Mardi	17h - 18h30
Mercredi	14h - 19h
Jeudi	17h - 18h30
Vendredi	16h - 19h
Samedi	14h - 18h

Avant les vacances, un programme d'animation est distribué aux collégien·ne·s et enfants 9 ans et plus. Il offre un choix varié d'animations culturelles, sportives et artistiques : stages, sorties, débats, soirées...

## Accompagnement à la scolarité

- À partir du CM2
- Les mardis et jeudis soirs de 17h à 18h30
- Inscription au trimestre
- Goûter offert qui permet aux enfants de souffler après l'école
- Un temps consacré à l'aide aux devoirs (suivi, méthodologie d'apprentissage, organisation...)
- Des ateliers complémentaires aux apprentissages scolaires (jeux, pratiques autour d'activités d'expression ou de création aboutissant à des réalisations...).

## Tarifs

L'adhésion suffit pour les accueils et l'accompagnement de projets personnels ou collectifs.

Certaines activités proposées (sorties, stages, séjours) demanderont une participation supplémentaire, selon le quotient familial (QF).

Tout est indiqué sur le programme d'animation à paraître en version papier avant chaque période de vacances, également sur notre site internet et les réseaux sociaux.

## Accompagnement de projets 14-25 ans

Le Grand Cordel MJC soutient des initiatives artistiques culturelles et citoyennes de jeunes en mettant à leur disposition des ressources (intervenants, locaux, matériels, budgets). La MJC suscite, encourage et valorise des projets individuels ou collectifs.

Deux professionnel·les sont disponibles, n'hésitez pas à venir à leur rencontre.

Nicolas Malgonne : [n.malgonne@grand-cordel.com](mailto:n.malgonne@grand-cordel.com)

Emeline Planté : [coordinationjeunesse@grand-cordel.com](mailto:coordinationjeunesse@grand-cordel.com) / 06 95 98 41 32

Quelques exemples :

- Organiser des soirées, concerts, Rennes de la nuit, bals de promos, projections...
- Réaliser des projets créatifs : courts métrages, musique, théâtre, recherches de financement.
- Participer à des événements culturels : les Trans, Travelling, Quartiers d'été, Urbaines
- Utiliser les espaces mis à disposition : salles de répétition, de danse, de spectacle, cafet...
- Week-ends de découvertes culturelles (festivals, concerts...), séjours en France et à l'étranger
- Devenir bénévole à la MJC
- Accompagner vos démarches : création d'association, emploi, logement, permis de conduire, stage...

# VIE ASSOCIATIVE

## Être bénévole

Le projet de la MJC se dessine avec les personnes qui s'y investissent. Les actions sont coordonnées par l'équipe de salarié·e·s permanent·e·s avec la participation des bénévoles tout au long de l'année. Chacun, chacune peut s'impliquer selon ses disponibilités, ses envies et ses affinités. Ponctuellement ou toute l'année, être bénévole c'est aider à l'organisation des manifestations culturelles et artistiques, par exemple : accueillir le public lors de spectacles, confectionner des repas, bricoler, installer une exposition, participer à l'organisation des débats, aider à la technique ou à la manutention, distribuer les supports de communication...

Il est également possible de rejoindre le conseil d'administration afin de participer à la définition des orientations de la Maison.

N'hésitez pas à nous contacter!

## Buvette

Au cœur de la MJC se trouve la cafétéria, un espace central permettant les croisements, la rencontre, l'échange entre les personnes.

Des initiatives collectives s'organisent : soirées jeux avec Ludibli, distribution des paniers de l'AMAPapille, soirées café-théâtre les jeudis, espace de coworking, déjeuners, animations, buvette associative.

Un lieu de vie où chacun et chacune a sa place, vos idées sont les bienvenues!

## Jardin partagé

Derrière le Grand Cordel MJC, un jardin partagé a vu le jour il y a quelques années.

Le jardin partagé initié par le Grand Cordel MJC est un espace de rencontre, de convivialité où les habitant·e·s peuvent recréer du commun simplement autour d'un même projet.

Il répond à un besoin de renouer avec la culture de la terre, des produits locaux, de se réapproprier des connaissances et de les partager.

Il est actuellement entretenu par un petit groupe d'habitants du quartier qui fait naître de nouvelles initiatives : redécoupage des parcelles du jardin, nouvelles cultures mêlant fleurs, fruits et légumes, fabrication de mobilier (bac à semis, table de pique-nique...) avec des matériaux de récupération.

Chacun peut y participer en fonction de ses connaissances et de ses envies. Petits et grands, venez planter, arroser, cueillir, découvrir, déguster et surtout partager des moments autour des fleurs et du potager.

## AMAP

L'AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) vend des produits variés tout au long de l'année (légumes variés, pains, produits laitiers, œufs, volailles...). Distribution tous les mardis à la MJC de 18 h 30 à 19 h 30.

Renseignements : [amapapille@grand-cordel.com](mailto:amapapille@grand-cordel.com)



# INFOS PRATIQUES

## Adhésion

Nous demandons à chacun et chacune une adhésion au Grand Cordel MJC pour chaque activité (workshops, stages de création, ateliers, accueils enfance et jeunesse...). Elle est obligatoire, confère un statut de membre actif et permet de participer à la vie de l'association.

Cette adhésion individuelle de 5 € est valable de septembre 2022 à août 2023.

L'Assemblée Générale de la MJC se déroulera le matin du samedi 28 janvier 2023 (sous réserve de possibles changements).

## Location de salles

Le Grand Cordel MJC propose à la location des salles pour l'organisation de manifestations privées et associatives.

- **Salle polyvalente** : particuliers, associations, entreprises
- **Salle de danse** : associations et professionnels pour des stages les week-end
- **Forfait musique** (répétitions et pratique instrumentale) salles de musiques
- **Forfait répétitions danse / spectacles** (groupes, compagnies...) salle de spectacles / de danse / polyvalente sans technique (son et lumières)

Renseignements sur les modalités de location, les disponibilités et les tarifs :

Par téléphone au 02 99 87 49 49 ou à l'accueil de la MJC les mardis et vendredis de 14h à 20h ou samedis de 9h à 13h

Par mail à [accueil@grand-cordel.com](mailto:accueil@grand-cordel.com)

## Équipe

**Direction / direction artistique**  
Laëtitia Degeuse  
[direction.ldegeuse@grand-cordel.com](mailto:direction.ldegeuse@grand-cordel.com)  
02 99 87 49 42

**Accueil, vie associative, location de salles**  
Marie-Hélène Lesert  
[accueil@grand-cordel.com](mailto:accueil@grand-cordel.com)  
02 99 87 49 49

**Coordination des ateliers / secrétariat**  
Céline Thomas  
[secretariat@grand-cordel.com](mailto:secretariat@grand-cordel.com)  
02 99 87 49 45

**Comptabilité**  
Sophie Cauvin (gedes35)  
[comptabilite@grand-cordel.com](mailto:comptabilite@grand-cordel.com)  
02 99 87 49 47

**Entretien / maintenance**  
Vincent Garot et la Cohue,  
coopérative solidaire de services

**Coordination enfance et jeunesse**  
Emeline Planté  
[coordinationjeunesse@grand-cordel.com](mailto:coordinationjeunesse@grand-cordel.com)  
06 95 98 41 32 - 02 99 87 49 46

**Animatrice jeunesse**  
Blanche Saliou  
[animationjeunesse@grand-cordel.com](mailto:animationjeunesse@grand-cordel.com)  
06 07 74 88 95

**Coordination de projets de proximité / espace numérique**  
Nicolas Malgonne  
[n.malgonne@grand-cordel.com](mailto:n.malgonne@grand-cordel.com)  
02 99 87 49 49

**Coordination actions artistiques et culturelles**  
Pauline Durand  
[p.durand@grand-cordel.com](mailto:p.durand@grand-cordel.com)  
02 99 87 49 44

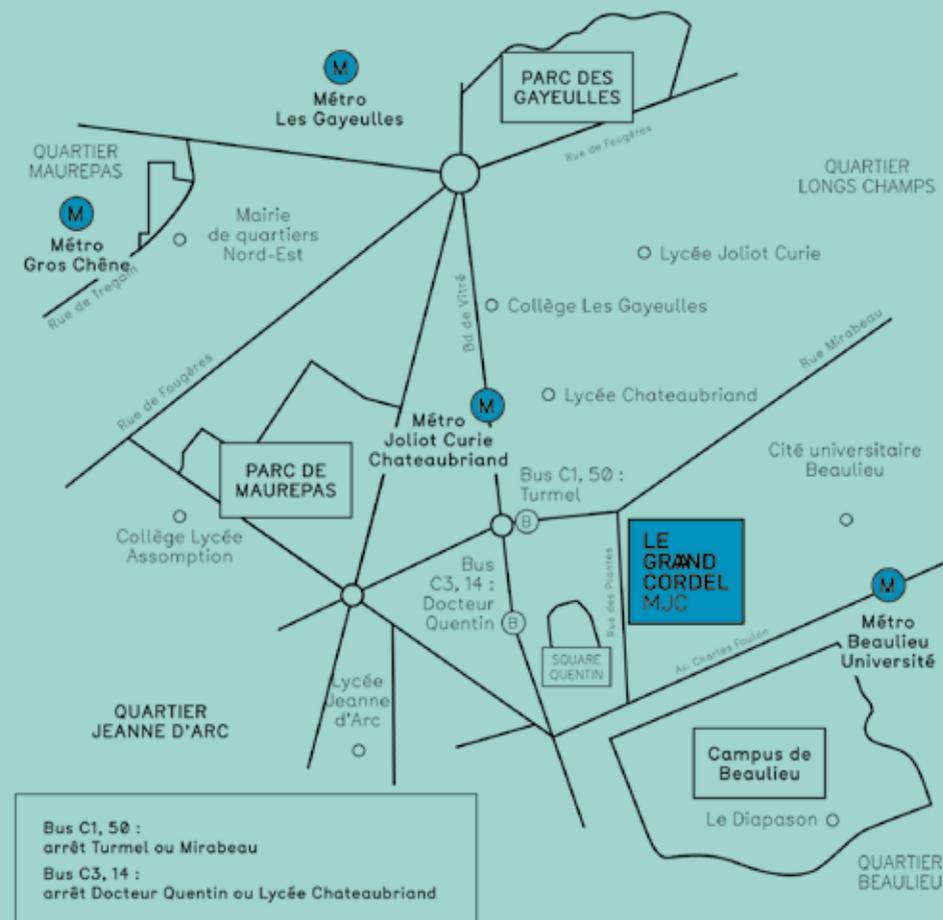
**Médiation culturelle**  
Elise Guihard  
[e.guihard@grand-cordel.com](mailto:e.guihard@grand-cordel.com)  
02 99 87 49 44

**Communication / billetterie**  
Olivia Cuomo-Frédouët  
[communication@grand-cordel.com](mailto:communication@grand-cordel.com)  
02 99 87 49 47 - 06 52 35 88 51

**Conseil d'administration : membres élus**  
Anne Aubry-Fromentin : présidente  
Marc Denis : co-président  
Axelle VERNY : trésorière  
Véronique Unger : co-trésorière  
Étienne Dulong : secrétaire  
Hubert Robin  
Anne-Laure Langlais  
Christine Jousselin  
Elodie Bardon  
Christian Richard  
Flavien Thieurmél

Et les animateur·rice·s des ateliers de pratiques artistiques, de l'accueil de loisirs, les compagnies et les artistes, les techniciens, bénévoles, stagiaires et volontaires en service civique qui nous accompagnent toute l'année.

## Comment venir



## Horaires

Toute l'année

Lundi, mardi et jeudi de 14h - 20h  
mercredi et vendredi de 9h30 à 12h30  
et de 14h à 20h  
samedi de 9h à 13h

Vacances scolaires

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30  
et de 14h à 17h30  
(sauf le vendredi jusqu'à 17h)

# LE GRAND CORDEL MJC

18 rue des Plantes  
35700 RENNES

## Informations

02 99 87 49 49

accueil@grand-cordel.com

[www.grand-cordel.com](http://www.grand-cordel.com)

@GrandCordelMJC

