

programme 2023-2024

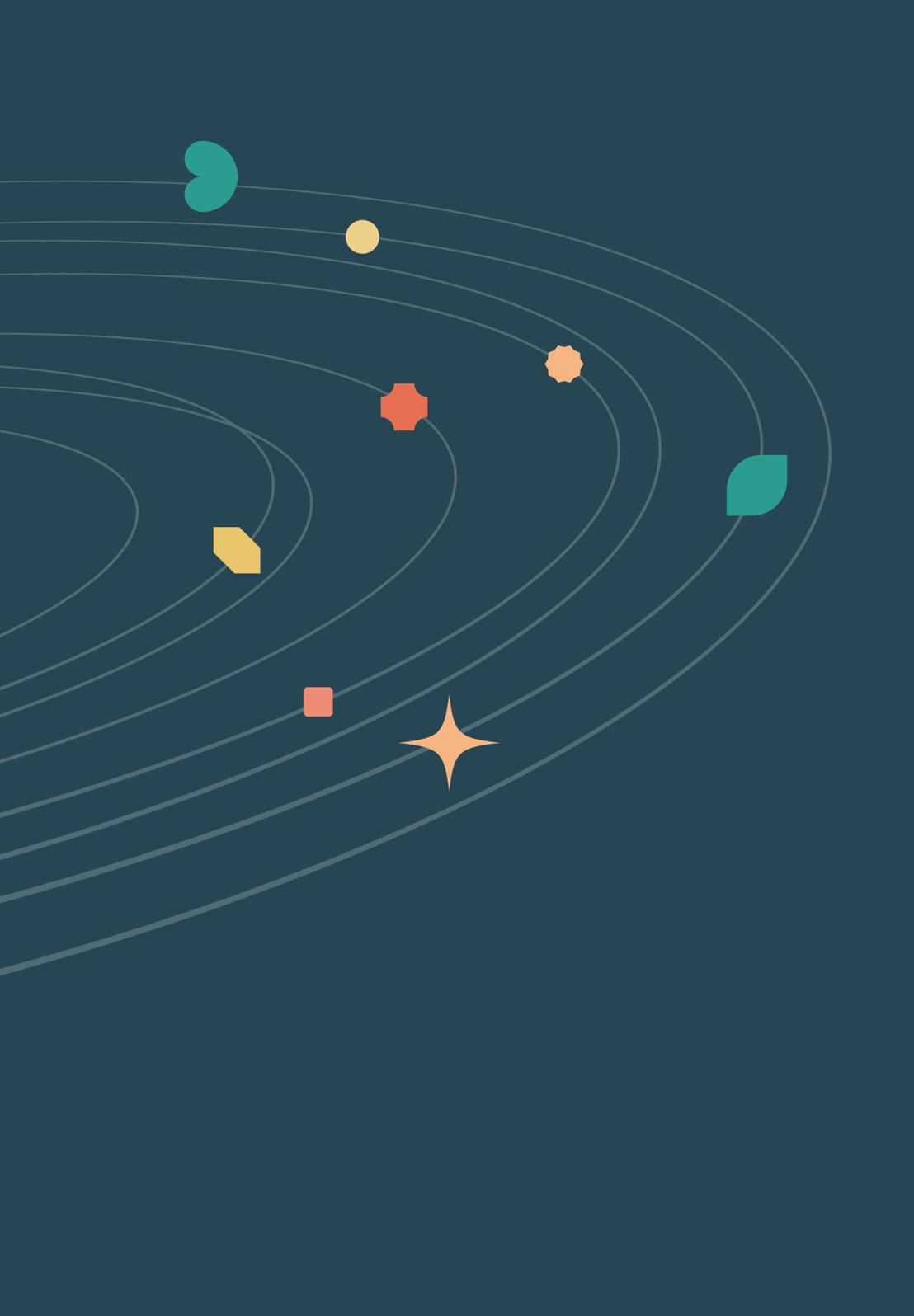
ateliers et activités

enfance - jeunesse - famille



le
grand
cordel 

maison des jeunes et des cultures



ÉDITO ✕✕✕✕✕

La Maison des Jeunes et des Cultures du Grand Cordel est un lieu associatif ouvert à toutes et tous, une maison ouverte sur le quartier et la ville.

C'est un endroit où chacun·e peut développer des talents en pratiquant différentes activités, participer à des débats, discuter de projets, faire une pause ou se rencontrer.

En tant qu'associations d'éducation populaire, les MJC sont des espaces où l'on expérimente la notion de collectif, où l'expression citoyenne est encouragée et où l'on innove socialement pour créer une société basée sur la solidarité, la durabilité et la participation. Nous adhérons aux principes des droits culturels, qui garantissent à chacun·e la liberté de vivre sa propre identité culturelle.

Nous accordons une grande importance à la présence et à la pratique artistique au quotidien. Notre projet artistique et culturel met en avant le récit, l'oralité et les écritures contemporaines, afin de refléter à la fois les histoires de la vie quotidienne et les questionnements profonds qui traversent notre société. Nous cherchons à faire résonner la parole citoyenne et la parole artistique, en permettant une expérience sensible des deux.

Nous proposons des ateliers artistiques collectifs et individuels pour tous les âges, encadrés par des professionnel·les diplômé·es respectueux·ses du rythme de chacun·e. Nos propositions évoluent constamment pour explorer de nouvelles tendances et répondre aux envies des personnes. Cette année, nous ouvrons notamment des ateliers d'écriture pour les adultes et les lycéen·nes, ainsi qu'un parcours artistique pour les enfants de 6 à 8 ans.

Nous accordons une attention particulière à la jeunesse en proposant des accueils et des activités adaptés. Une équipe est présente pour accompagner les jeunes dans leurs initiatives artistiques, culturelles et citoyennes, qu'elles soient individuelles ou collectives.

Depuis octobre 2022, nous sommes Espace de vie sociale ce qui nous permet de renforcer nos actions dans l'accompagnement des actions citoyennes en portant une attention aux familles et aux jeunes.

Vous êtes toutes et tous les bienvenu·es pour participer à la vie de cette maison.

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

Sommaire :

Arts plastiques	5
Bien-être	6
Danse	6
Musique	7
Expression scénique	10
Espace numérique	11
Tarifs des ateliers	14
Enfance	15
Jeunesse	17
Activités hébergées	18
Vie associative	20
Infos pratiques	22

Nouveauté :
Inscriptions en ligne!
www.grand-cordel.com



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, pour le renouvellement de la convention.

Les photos de ce programme ont été prises par Cinéclipse / Vi-Kien TRAN / Le Grand Cordel MJC



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

> **Enfants nés en 2018, 2019, 2020** : mercredi 16h15-17h / Tarif 1

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 aiguïser son regard sur le monde de l'art.

> **6-8 ans** : mercredi 13h30-14h30 / Tarif 1

> **8-11 ans** : mercredi 14h30-16h / Tarif 2

✘ NOUVEAU Parcours artistique

Intervenantes : Elisabeth Braud, Chloé Schweitzer, Emmanuelle Tonin

Découverte de trois activités, une par trimestre, pour le plaisir d'expérimenter sa créativité au travers de plusieurs expressions artistiques : Initiation au théâtre, à la danse et aux arts plastiques.

> **6-8 ans** : mardi 17h-18 h / Tarif 1

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 2

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 aiguïser son regard sur le monde de l'art.

> **Dès 16 ans et adultes - Tous niveaux** : mardi 19h30-21h30 / Tarif 2

(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 1

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

> **Adultes** : jeudi 10h30 - 12h / Tarif 2

Danse



★ NOUVEAU Zumba

Intervenante : Elisabeth Braud

Mélange de danse et de fitness, l'objectif est de se dépenser en s'amusant sur des musiques dynamiques.

> **8-12 ans** : jeudi 17h-17 h45 / Tarif 1

> **13-18 ans** : jeudi 18h-18 h45 / Tarif 1

> **Adultes** : jeudi 18h45-19 h45 / Tarif 1

★ NOUVEAU Parcours artistique

Intervenantes : Elisabeth Braud, Chloé Schweitzer, Emmanuelle Tonin

Découverte de trois activités, une par trimestre, pour le plaisir d'expérimenter sa créativité au travers de plusieurs expressions artistiques : Initiation au théâtre, à la danse et aux arts plastiques.

> **6-8 ans** : mardi 17h-18 h / Tarif 1

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 20h30-21 h45 / 127 € (107 € pour les étudiants sur présentation d'un justificatif)

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 1

> **12-18 ans** : mercredi 18h15-19h45 / Tarif 2

Danse Improvisation

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 3

Danse Hip Hop

Intervenante : Marjorie Blanquaert

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

Tous niveaux

> **11-17 ans** : mercredi 13h30-15h / Tarif 2

Parcours d'éveil musical, gestuel et arts plastiques

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

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

> **Enfants nés en 2018, 2019, 2020** : mercredi 16h15-17h / Tarif 1

Musique



Parcours d'éveil musical, gestuel et arts plastiques

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

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

> **Enfants nés en 2018, 2019, 2020** : mercredi 16h15-17h / Tarif 1

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 15h-16h / Tarif 1

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 14h-15h

> **Niveau 2** : mercredi 17h-18h ou samedi 10h-11h

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

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

Tarif 1

Batterie

Intervenant : David Ranft

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

> **Dès 7 ans** : Le mercredi entre 9h et 17h30 - Horaires en fonction des créneaux disponibles, se renseigner à l'accueil

Tarif 8 (solo 30 min)

Violon

Intervenante : Florica Sandu

Ce cours est ouvert à tous ceux et celles qui souhaitent découvrir ou approfondir la pratique du violon, enfants ou adultes. Le répertoire abordé peut être adapté aux envies des élèves.

> **Dès 7 ans** : le jeudi ou vendredi entre 16h et 20h. Horaires en fonction des créneaux disponibles, se renseigner à l'accueil

Tarif 8 (solo 30 min) / Tarif 7 (duo 45 min sous réserve de disponibilité)

Ensemble à cordes

Intervenante : Florica Sandu

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

Minimum quatre instruments, répertoire varié.

> **Adultes** : jeudi 20h30-22h (1h30 tous les 15 jours, en autonomie une semaine sur deux)

Tarif 5 (Tarif 4 si l'adhérent.e pratique un instrument à la MJC)

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 8 (solo 30 min) / Tarif 7 (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.e.

> **Dès 7 ans** : Horaires en fonction des créneaux disponibles, se renseigner à l'accueil / Tarif 8 (solo 30 min)



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. Possibilité de jouer soit de la guitare classique, soit de la guitare folk ou de la guitare électrique.

> **Dès 7 ans** : le lundi, mardi ou mercredi - Horaires en fonction des créneaux disponibles, se renseigner à l'accueil
Tarif 8 (solo 30 min) / Tarif 7 (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 ou de la 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-e élève batteur-euse, pour apprendre les secrets du groove basse-batterie.

> **Dès 7 ans - Tous niveaux** : mercredi ou jeudi - Horaires en fonction des créneaux disponibles, se renseigner à l'accueil / Tarif 8 (solo 30 min) / Tarif 7 (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 1 (Tarif 4 si l'enfant pratique un instrument à la MJC)

> **13-15 ans - Tous niveaux** : mercredi 18h45 - 19h45 / Tarif 1 (Tarif 4 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 19h-20h30 (tous les 15 jours et en autonomie une semaine sur deux) / Tarif 5 (Tarif 4 si l'adhérent-e pratique un instrument à la MJC)

Musiques Actuelles Amplifiées (MAA) Adultes

Intervenant : Vincent Blanchet

Cet atelier s'adresse à tout-e adulte désireux-se 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 6 (Tarif 4 si l'adhérent-e pratique un instrument à la MJC)

NOUVEAU

Culture musicale Musiques Actuelles

Intervenants : Vincent Blanchet, Matthieu Guillot, David Ranft

Un atelier pour apprendre à entendre et comprendre les musiques actuelles.

Seront travaillés le rythme, la mélodie, l'harmonie et la structure des morceaux, les styles de musique et ce qui les caractérise.

Les outils : jeux d'écoute, chant, bodypercussions, travail sur clavier, outils de solfège et bases théoriques.

> **Ados/Adultes -Tous niveaux** : jeudi 18h-19 h / Tarif 1

Expression scénique

Parcours scénique

Intervenant·es : Chloé Beudet (cie Le bateau ivre), Chloé Sonnier (cie L'eau prit feu), et Strobinele (cie Les Autochtones)
Initiation à la magie, au conte et au théâtre.
> **6-8 ans** : [mercredi 16h - 17h](#) / Tarif 1

✦ NOUVEAU

Parcours artistique

Intervenantes : Elisabeth Braud, Chloé Schweitzer, Emmanuelle Tonin
Découverte de trois activités, une par trimestre, pour le plaisir d'expérimenter sa créativité au travers de plusieurs expressions artistiques : Initiation au théâtre, à la danse et aux arts plastiques.
> **6-8 ans** : [mardi 17h-18h](#) / Tarif 1

Théâtre 8-10 ans

Intervenantes : Chloé Sonnier et Isabelle Legros (Cie L'eau prit feu)
Une initiation au théâtre, à travers des jeux sur le mouvement, le mime, le cœur, l'exploration de la voix et une approche ludique du texte. On y découvrira le plaisir de la création collective, en piochant dans les outils du clown, de la marionnette et de l'impro.
> **8-10 ans** : [mercredi 15h-16h](#) / Tarif 1

Théâtre 11-18 ans

Intervenantes : Léo Schweitzer et Isabelle Legros (Cie L'eau prit feu)
Au cours de ces ateliers seront abordées les notions essentielles du jeu théâtral : l'écoute, la présence, l'espace, l'imaginaire, l'improvisation. Il s'agira, à travers différents matériaux : textes majoritairement contemporains, poèmes, morceaux de musique ou tout autre support, d'identifier les enjeux qui nous permettront de nous mettre en jeu pour ouvrir le champ des possibles. A l'issue de ces semaines d'ateliers, nous nous emparerons de cette matière pour en faire une restitution publique.

Tous niveaux

> **11-13 ans** : [mercredi 13h30-15h](#) / Tarif 2
> **14-18 ans** : [mercredi 17h15-18h45](#) / Tarif 2

Improvisation théâtrale

Intervenant : Benji Leblay
« Improviser ne s'improvise pas... »
jeu d'acteur·rice et de mise en scène.
Construction de situations éphémères dont la seule limite est l'imagination!
> **14-18 ans** : [mardi 18h15-19h45](#) / Tarif 2
> **Adultes** : [mercredi 19h-20h30](#) / Tarif 2

Théâtre adultes

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 3

✦ NOUVEAU

Théâtre, jeu et écriture

Intervenante : Chloé Beudet (cie Le bateau ivre)
Exprimez-vous!
Avec vos mots ou ceux d'auteurs·rices, à l'écrit, au micro, sur un plateau de théâtre, la parole est à vous!
> **15-18 ans** : [lundi 17h-18h](#) / Tarif 1

✦ NOUVEAU

Atelier Slam / Écriture et interprétation

Intervenant : Raphaël Reuche
Le Slam allie écriture et parole. Tout au long de l'année nous expérimenterons différents styles d'écriture. Par le biais de jeux, nous nous essayerons à la rime, la prose, le dialogue ou encore la micro-nouvelle. Nous jouerons avec les mots et les figures de style. Nous expérimenterons aussi la mise en voix de nos textes.
> **Ados/Adultes - Tous niveaux** : [jeudi 18h30-20h](#) / Tarif 2

ESPACE NUMÉRIQUE

Intervenants : Nicolas Malgonne et Simon Lamy (Conseiller Numérique)

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

Il propose des séances et stages thématiques, 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·es et usager·ères peuvent tout au long de l'année profiter de l'accès libre informatique et des ateliers ouverts autour de la fabrication numérique.

Séances et stages thématiques

Sur une ou plusieurs séances pour s'initier ou se perfectionner aux outils numériques.

Informatique Mac ou PC, traitement de texte, smartphones et tablettes, internet, mails, entretien, sauvegardes, protection des données, numérique responsable...

> **Adultes** : [mardi 14h-15h30](#) ou [jeudi 9h30-11h](#) / 5€ la séance d'1h30

> **Dates et programme sur www.grand-cordel.com**

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.

> **10-14 ans** : [mercredi 14h-15h30](#) / Tarif 2

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

/ Gratuit
Mardi : 16h-18h30
Mercredi : 9h30-12h
Jeudi : 16h-18h30
Vendredi : 14h-16h

✦ NOUVEAU

Conseiller Numérique

Tout au long de la saison, un conseiller numérique est présent pour vous accompagner individuellement ou en collectif. Il vous aidera à prendre en main les outils numériques, communiquer, réaliser vos démarches en ligne, chercher un emploi ou une formation, vous informer...





TARIFS DES ATELIERS ✨

Cotisation

Elle est payable en totalité à l'inscription avec la possibilité d'échelonner les encaissements.

Paiement possible par :

- en ligne en une fois
- carte bancaire
- chèques
- prélèvement automatique (fournir un RIB)
- chèques vacances
- carte Korrigo Services – dispositif Sortir
- Passeport Loisirs et Culture
- Pass Culture.

Dans le but de faciliter l'accès et mettre en œuvre une solidarité entre tou·tes, 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.

Le QF A est appliqué à tous les étudiant·es 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.

Tarifs

Quotient Familial	Ateliers Collectifs			Ateliers Collectifs Musique			Ateliers individuels instruments	
	1	2	3	4	5	6	7	8
0 à 600	135	216	278	72	108	141	321	432
601 à 900	144	228	291	102	135	201	345	462
901 à 1200	153	246	315	126	171	252	390	522
1201 à 1500	162	261	339	147	207	291	462	612
1501 à 1900	174	273	354	156	231	315	486	642
1901 à 2200	186	288	372	162	243	324	498	660
+ de 2200	192	297	384	165	267	330	510	672

Fonctionnement des ateliers artistiques

- Une séance d'essai est possible mais vous devez obligatoirement vous inscrire sur le site en amont sans effectuer de règlement. Avant la seconde séance, si vous ne souhaitez pas valider votre inscription vous devez nous en informer par mail.
- Aucun certificat médical, ni attestation d'assurance n'est nécessaire.
- Les ateliers ne fonctionnent pas pendant les vacances scolaires, ni les jours fériés, ni pendant le pont de l'Ascension.
- Aucun remboursement ne sera effectué, ni en cas de force majeure, ni si l'adhérent·e est contraint·e d'arrêter son activité.
- Le Grand Cordel MJC se réserve le droit d'annuler ou de modifier un atelier si le nombre d'inscrit·es est insuffisant, de reporter ponctuellement un atelier, de remplacer un·e intervenant·e si besoin.

ENFANCE ✨

Accueil de loisirs 3 - 10 ans

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.

Dès 9 ans, les enfants inscrit·es au centre de loisirs peuvent découvrir les activités jeunesse pour une transition adaptée au rythme de chacun·e.

Renseignements à l'accueil ou auprès d'Emeline au 06 95 98 41 32.

L'accueil de loisirs est un lieu de vie, d'échanges et de complémentarité éducative des enfants. Les activités proposées ont pour objectif de favoriser

l'autonomie, la coopération, le vivre ensemble, de développer l'esprit critique... Elles peuvent aussi être en lien avec le projet artistique de la MJC : accueil d'artistes, spectacles, expositions...

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.

Les enfants peuvent concilier la pratique d'un atelier spécifique et intégrer le fil des activités proposées par l'accueil de loisirs.

- 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	214	107	7	31
B 601 à 900	244	122	8	36
C 901 à 1200	296	148	10	44
D 1201 à 1500	350	175	12	54
E 1501 à 1900	416	208	14	64
F 1901 à 2200	442	221	15	68
G + de 2200	450	225	16	70

FAMILLE ✨

Depuis octobre 2022, le Grand Cordel MJC est agréé « **Espace de vie sociale** ». Porté par la CAF, ce label de qualité permet de développer les actions et de renforcer celles déjà existantes. Le Grand Cordel MJC est un lieu d'échanges, de ressources pour les familles et œuvre au quotidien en qualité de co-éducateur. Avec notamment des moments forts tels que des sorties à la journée, **les dimanches en famille** qui se composent d'un spectacle et d'un atelier parents-enfants proposé par des

artistes. Ces dimanches sont organisés en partenariat avec la Maison de Quartier de la Bellangerais, le Cercle Paul Bert et le Centre Social de Maurepas.

La **Fête de Quartier** en juin est un temps festif et convivial dans le jardin avec des ateliers, lectures, spectacle et pique-nique. Par ailleurs, les activités proposées dans le cadre du centre de loisirs tout au long de l'année permettent de tisser du lien avec les familles.



JEUNESSE

Espace 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 :

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

Nouveauté : Une soirée + de 14 ans un vendredi soir par mois jusqu'à 22h!

Les vacances scolaires

Pour toutes les vacances (sauf en décembre), un programme d'animations est disponible. Il offre un choix varié d'animations culturelles, sportives et artistiques : stages, sorties, débats, soirées... Les propositions sont différentes en fonction des âges pour que chacun chacune trouve sa place.

Le programme est disponible sur le site internet de la MJC, ou à l'accueil.

Retrouvez toutes les actualités des activités jeunesse sur notre instagram!

> @grandcordeljeunesse

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.

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 (intervenant-es, 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

Emeline Planté : 06 95 98 41 32
coordinationjeunesse@grand-cordel.com

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...

ACTIVITÉS HÉBERGÉES ✨

Demozamau

Les sessions freestyle sont des temps forts artistiques collectifs organisés par DMZ afin de perfectionner votre flow, vous exercer à l'écriture, à la prestation scénique et découvrir les droits musicaux grâce à l'intervention d'artistes et de professionnel·les de l'industrie musicale.

Contact : Thierno Mballo AKA Msath
06 58 85 22 23 / thierno@label-dmz.com

Jam Contact Impro

La JAM de CI est un espace de pratique du mouvement improvisé, dansé non guidé. L'occasion de jouer avec le sol, la gravité, le poids, l'espace, le contact avec soi, avec l'autre.

Sans musique - le silence favorise l'écoute, la créativité et soutient un état de disponibilité à la relation à soi et à l'autre.

Contact / réservation : Cécile Tassé
07 61 58 44 52
epanouirparlemouvement@gmail.com

Saxophone – Clarinette – Jazz (tout instrument) - Rhizome Music

Intervenant : Mourad Loucif

Apprendre et pratiquer selon une méthode progressive et adaptée à chacun.e qui oscille entre l'aspect « technique » et « musical » de la pratique.

Le répertoire abordé est varié : Jazz, Yiddish, Klzemer, Chanson... et est accompagné au piano.

> Lundi, mardi 16h-20 h

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

Collectif instrumental, Eklektik Taraf - Rhizome Music

Intervenant : Mourad Loucif

Le répertoire du collectif musical amateur Eklektik Taraf est varié et s'articule principalement autour de la musique yiddish et des musiques traditionnelles issues des pays de l'Europe de l'Est, tout en visitant aussi, Jazz, Tango...

> Mardi 20h15-22h (15 séances + 2 ou 3 concerts)

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

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

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

Yoga - Association Sûrya

Intervenante : Véronique Hardy,
enseignante certifiée FNEY

Pratiques proposées : HATHA YOGA et
YOGA NIDRA

«Un temps pour soi, se poser, se ressourcer»

*Se libérer des tensions, retrouver fluidité,
joie et harmonie.*

Ces cours s'adressent à un public en recherche d'une pratique globale favorisant l'harmonie corps, cœur, esprit. La pratique est axée sur la fluidité du geste guidé par le souffle : travail sur la qualité du mouvement et l'attention.

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

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

Danse libre

Intervenante : Carole Masserot

La danse libre est une pratique du mouvement improvisé, spontané, et en conscience. Le mouvement et la connexion au corps nous amène à lâcher ce qui nous encombre et à vivre intensément l'instant présent. Un voyage au cœur du corps de chacun.e, porté et inspiré par l'énergie du groupe.

Ma pratique est inspirée de la danse des 5 Rythmes et s'appuie sur diverses approches créatives et somatiques.

Un espace-temps pour laisser la parole au corps.

> Jeudi 20h15-22h15

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



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

Le jardin partagé est un espace de rencontre et de convivialité situé derrière le Grand Cordel MJC.

Un petit groupe d'habitant·es du quartier se réunit régulièrement pour l'entretenir.

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

Renseignements :

n.malgonne@grand-cordel.com

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 de paniers (sur abonnement) tous les mardis à la MJC de 18h30 à 19h30.

Renseignements :

amapapille@grandcordel.com

www.amapapille.com



INFOS PRATIQUES ✨

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 professionnel·les 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

Équipe

Direction / programmation
Laëtitia Degeuse
direction.ldegeuse@grand-cordel.com
02 99 87 49 42

Accueil, vie associative, location de salles
Marie-Hélène Lesert
accueil@grand-cordel.com
02 99 87 49 49

Coordination des ateliers / secrétariat
Céline Thomas
secretariat@grand-cordel.com
02 99 87 49 45

Comptabilité
Carole Chancelier
comptabilite@grand-cordel.com
02 99 87 49 49

Entretien / maintenance
La Cohue, coopérative solidaire de services

Coordination enfance et jeunesse
Emeline Planté
coordinationjeunesse@grand-cordel.com
06 95 98 41 32 - 02 99 87 49 46

Animatrice jeunesse
Blanche Saliou
animationjeunesse@grand-cordel.com
06 07 74 88 95

Coordination de projets
Nicolas Malgonne
n.malgonne@grand-cordel.com
02 99 87 49 49

Coordination actions artistiques et culturelles
recrutement en cours
02 99 87 49 44

Médiation culturelle
Elise Guihard
e.guihard@grand-cordel.com
02 99 87 49 44

Communication / billetterie
Tatiana Orain
communication@grand-cordel.com
02 99 87 49 47 - 06 52 35 88 51

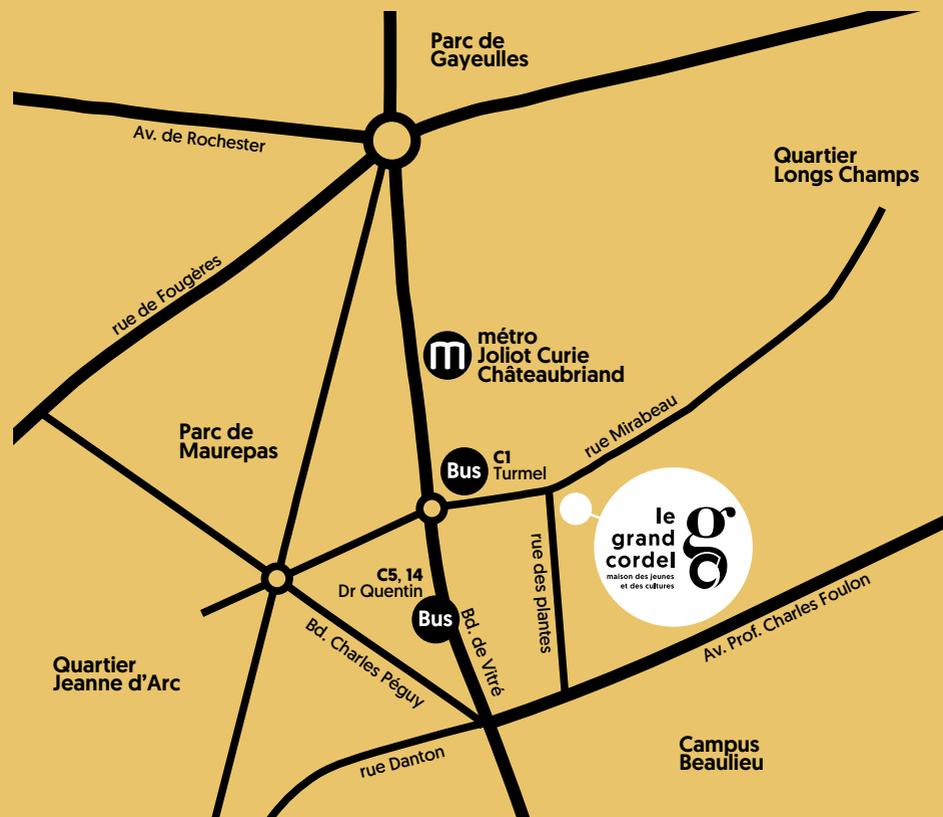
Conseiller numérique
Simon Lamy
animationnumerique@grand-cordel.com

Conseil d'administration : membres élu·es
Anne Aubry-Fromentin : présidente
Marc Denis : co-président
Véronique Unger : trésorière
Hubert Robin
Élodie Bardon
Flavien Thieumel
Guido Hubner
Clotilde Bierre
Jean-Philippe Briquet

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

Graphisme : atelier Wunderbar
Imprimé par Média Graphic Rennes
juin 2023

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

maison des jeunes et des cultures

18 rue des Plantes
35700 RENNES

Informations

02 99 87 49 49

accueil@grand-cordel.com

—

Accès Métro ligne B
Arrêt Joliot-Curie

