



programme
2024
2025

ateliers et
activités

ÉDITO

La Maison des Jeunes et des Cultures du Grand Cordel est un lieu associatif ouvert à toutes et tous, conventionné avec la ville de Rennes et investi dans la co construction des politiques publiques. 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.

Chacun-e peut développer des talents en pratiquant différentes activités, participer à des débats, créer, imaginer ensemble, rencontrer des artistes, assister à un spectacle, discuter de projets, faire une pause ou se rencontrer. Nous accordons une grande importance à la présence et à la pratique artistique au quotidien. Notre projet artistique et culturel met en avant les littératures contemporaines et l'oralité, se faisant l'écho de récits et de questionnements qui traversent la société.

Nous proposons des ateliers artistiques collectifs et individuels pour tous les âges, encadrés par des professionnel-le-s diplômé-e-s respectueux-ses du rythme de chacun-e. Nos ateliers évoluent constamment pour explorer de nouvelles tendances et répondre aux envies des personnes, avec cette année, une chorale, un second atelier d'improvisation théâtrale ainsi que des ateliers d'écriture. Nous veillons également à ce que les adhérent-e-s puissent s'inscrire dans une continuité de parcours artistiques, c'est pourquoi nous ouvrons un nouvel atelier Hip Hop accessible dès 8 ans et un atelier d'arts plastiques pour les adolescent-e-s dans la lignée des activités déjà existantes. Nous accompagnons les jeunes dans leurs initiatives artistiques, culturelles et citoyennes, qu'elles soient individuelles ou collectives.

Nous revendiquons le rôle politique essentiel des associations conscientes des enjeux sociaux, économiques et climatiques. L'association Grand Cordel MJC favorise les expressions et l'émancipation dans un contexte sociétal complexe qui nécessite urgemment des lieux de transformation et de transition. En ce sens nous adhérons pleinement à la tribune rédigée par l'Ufisc (Union Fédérale d'Intervention des Structures Culturelles) à l'occasion de la Rencontre Pop Mind, Festival des solidarités 2024 : «Faire "Alternative" au jour le jour, renforcer la coopération et la confiance entre nos associations, nos collectifs, prendre soin de nos relations, créer des espaces de culture, de débat et d'entraide, soutenir les luttes pour la défense des droits des peuples et des personnes en France et dans le monde. Faire "Politique" en défendant les valeurs de solidarité, de liberté, de démocratie, en renouant avec le vivant, en s'engageant à toutes les échelles dans les associations, les syndicats, les collectifs, les réseaux... Faire "Mouvement" de façon solidaire et culturelle, de façon festive et joyeuse, intense et lumineuse!»

Vous êtes toutes et tous les bienvenu-e-s pour participer à la vie de cette association.

Le Grand Cordel MJC

Sommaire :

Expression scénique	4
Écriture et Oralité	5
Musique	6
Danse	9
Arts plastiques	11
Récapitulatif ateliers	12
Bien-être	15
Espace numérique	16
Tarifs des ateliers	17
Enfance	18
Famille	18
Jeunesse	19
Activités hébergées	20
Vie associative	21
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. Un travail est engagé, pour le renouvellement de la convention en 2025.

Les photos de ce programme ont été prises par Vi-Kien Tran

Expression scénique



Parcours scénique

Intervenant-es : **Chloé Sonnier**, metteuse en scène, **Isabelle Legros**, comédienne (Cie L'eau prit feu) et **Strobinele**, magicien (Cie Les Autochtones)
Initiation au conte, au théâtre et à la magie. Venez créer votre spectacle à partir de l'histoire que vous aurez inventée avec des marionnettes que vous manipulerez, le tout saupoudré de magie!

> **6-10 ans** : mercredi 16h-17h / Tarif 1

Parcours artistique

Intervenantes : **Elisabeth Braud**, éducatrice sportive, **Azélie Le Rohellec**, comédienne, et **Emmanuelle Tonin**, artiste plasticienne.

Découverte de trois activités, une par trimestre, pour le plaisir d'expérimenter et développer sa créativité à travers 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

Intervenante : **Chloé Sonnier**, metteuse en scène (Cie L'eau prit feu)

Un atelier théâtre pour s'initier au jeu scénique. On passera par l'exploration de la voix et du corps, on travaillera la concentration, l'écoute et l'inventivité. Le tout dans une approche ludique avec comme objectifs s'amuser, oser et découvrir le plaisir de la création collective.

> **8-10 ans** : mercredi 15h-16h / Tarif 1

Théâtre 11-18 ans

Intervenante : **Isabelle Legros**, comédienne (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. À 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

Théâtre adultes

Intervenant : **Éric Lepage**, metteur en scène et comédien

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.

Tous niveaux

> **Adultes** : mardi 20h-22h / Tarif 3

Écriture et Oralité



Improvisation théâtrale

Intervenant : **Benji Leblay**, metteur en scène et comédien

« Improviser ne s'improvise pas... » Dans cet atelier, nous explorerons les techniques d'impro et de jeu d'acteur. Comment créer une situation à partir du vide ? Comment créer et développer un personnage, une mise en scène éphémère ? Que l'on soit néophyte, débutant ou confirmé, cet atelier est ouvert à tout le monde!

Tous niveaux

> **14-18 ans** : mardi 18h15-19h45 / Tarif 2

> **Adultes** : mercredi 19h-20h30 et 20h30-22h / Tarif 2

Atelier Slam / Écriture et interprétation

Intervenant : **Raphaël Reuche**, auteur et interprète (Slam Connexion)

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

NOUVEL ATELIER

Atelier d'écriture

Intervenants : **Alexis Fichet**, auteur et metteur en scène et **Nicolas Richard**, auteur et performeur (Cie Lumière d'août)

Nous vous proposons un atelier d'écriture en 3 temps, qui s'adresse à toutes celles et ceux qui ont envie d'écrire, sans niveau prérequis. Le travail s'organise à partir de contraintes ouvertes qui permettent de lancer l'écriture.

Tous niveaux

> **Adultes** : jeudi 18h-20h30 / Tarif 75€ pour une cession de trois séances

Première session le 11 octobre, le 15 novembre et le 6 décembre 2024 avec Alexis Fichet puis seconde session avec Nicolas Richard au deuxième semestre.

Arts plastiques



Parcours d'éveil musical, gestuel et arts plastiques

Intervenantes : **Annie-Laure Artic**, pianiste et professeur de formation musicale, **Carole Steine**, danseuse (Cie Le Siamang) et **Emmanuelle Tonin**, artiste plasticienne

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

> **Enfants né-e-s en 2019, 2020, 2021** : mercredi 16h15-17h / Tarif 1

Parcours artistique

Intervenantes : **Emmanuelle Tonin**, artiste plasticienne, **Elisabeth Braud**, éducatrice sportive et **Azélis Le Rohellec**, comédienne

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

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

Arts plastiques / Dessin

Intervenante : **Emmanuelle Tonin**, artiste plasticienne

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

Arts plastiques



NOUVEL ATELIER

Arts plastiques / Volume et construction

Intervenante : **Emmanuelle Tonin**, artiste plasticienne

Libérer sa créativité et réaliser en volume en utilisant des matériaux et les outils pour bricoler, assembler, construire des œuvres figuratives ou abstraites.

> **11-17 ans** : mardi 18h-19h30 / Tarif 2

Dessin / Arts graphiques

Intervenante : **Emmanuelle Tonin**, artiste plasticienne

Dessiner pour aiguïser son regard et travailler les différentes techniques artistiques pour exprimer sa créativité et développer ses savoir-faire. Réalisation de dessins d'observation, d'imagination, figuratifs, abstraits avec le crayon, le pastel, collage, la gravure etc.

> **11-17 ans** : mercredi 17h-18h30 / Tarif 2

Volume / Arts graphiques / Dessin

Intervenante : **Emmanuelle Tonin**, artiste plasticienne

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)



Parcours d'éveil musical, gestuel et arts plastiques

Intervenantes : **Annie-Laure Artic**, pianiste et professeur de solfège, **Carole Steine**, danseuse (Cie Le Siamang) et **Emmanuelle Tonin**, artiste plasticienne

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

> **Enfants né-e-s en 2019,2020,2021** : mercredi 16h15-17h / Tarif 1

Parcours artistique

Intervenantes : **Elisabeth Braud**, éducatrice sportive, **Emmanuelle Tonin**, artiste plasticienne et **Azélie Le Rohellec**, comédienne
Découverte de trois activités, une par trimestre, pour le plaisir d'expérimenter et développer sa créativité via plusieurs expressions artistiques : Initiation au théâtre, à la danse et aux arts plastiques.

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

Capoeira

Intervenante : **Marie-Eve Delet** (Cie Ladainha)
La capoeira est un art brésilien ludique qui allie rythme, combat et acrobaties dansées.

Tous niveaux

> **6-11 ans** : mercredi 17h15-18h15 / Tarif 1

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

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·e dans une ambiance conviviale et animée.

Tous niveaux

> **8-11 ans** : mercredi 15h-16h / Tarif 1

> **12-17 ans** : mercredi 13h30-15h / Tarif 2



Danse Improvisation

Intervenante : **Carole Steine**, danseuse (Cie Le Siamang)

À partir du relâchement et de l'écoute, nous développons notre mobilité corporelle, dans le mouvement et le son. Entre nos perceptions intérieures et extérieures, des espaces de jeu et de composition individuels et collectifs apparaissent.
Accessible à tous et toutes.

Tous niveaux

> **Adultes** : mardi 19h30-21h30 / Tarif 3

Zumba

Intervenante : **Élisabeth Braud**, éducatrice sportive

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

Niveau débutant

> **Adultes** : mercredi 12h30-13h30 / 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 20h30-21h45 / 127 € (107 € pour les étudiants sur présentation d'un justificatif)



NOUVEL ATELIER

Gym jeunes enfants/adultes

Intervenante : **Élisabeth Braud**, éducatrice sportive

Cet atelier permet de travailler la motricité, la coordination, l'équilibre, la souplesse, la force et la confiance en soi par des activités ludiques favorisant ainsi le lien tout en promouvant la santé et le bien-être. C'est une excellente façon pour les familles et leurs proches de passer du temps ensemble tout en restant actifs.

> **À partir de 1 an (jusqu'à 4 ans)** : mercredi de 10h à 10h45 / Tarif 1 pour un binôme adulte/enfant (demi-tarif pour un enfant ou adulte supplémentaire)

Pilates

Intervenante : **Élisabeth Braud**, éducatrice sportive

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

> **Adultes** : mardi 12h30 - 13h30
et le jeudi 17h30-18h30 / Tarif 1

Relaxation et vitalité

Intervenante : **Cécile Tassé**, éducatrice en BMC

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



Parcours d'éveil musical, gestuel et arts plastiques

Intervenantes : **Annie-Laure Artic**, pianiste et professeur de solfège, **Carole Steine**, danseuse (Cie Le Siamang) et **Emmanuelle Tonin**, artiste plasticienne

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

> **Enfants né-e-s en 2019, 2020, 2021** : mercredi 16h15-17h / Tarif 1

Initiation musicale

Intervenante : **Annie-Laure Artic**, pianiste et professeur de solfège

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**, pianiste et professeur de solfège

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

> **Niveau 3** : lundi 17h30-18h30
ou samedi 10h-11h

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

Tarif 1

Batterie

Intervenant : **David Ranft**, batteur et pianiste
Éveil aux rythmes et aux percussions ou enseignement spécialisé. Pour le plaisir de jouer!

> **Dès 7 ans** : Le mercredi entre 12h et 17h30 - Horaires en fonction des créneaux disponibles, se renseigner à l'accueil

Tarif 8 (solo 30 min)

Violon

Intervenante : **Florica Sandu**, violoniste

Ce cours est ouvert à tou-te-s 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**, violoniste

S'adresse aux musicien-ne-s ayant acquis les bases de leur instrument et qui souhaitent intégrer un groupe.
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)

Expression scénique		L	M	M	J	V	S	Tarif
6-10 ans	Parcours scénique (p.4)			16h ▶ 17h				1
6-8 ans	Parcours artistique (p.4)		17h ▶ 18h					1
8-10 ans	Théâtre (p.4)			15h ▶ 16h				1
11-13 ans	Théâtre (p.4)			13h30 ▶ 15h				2
14-18 ans	Théâtre (p.4)			17h15 ▶ 18h45				2
14-18 ans	Improvisation théâtrale (p.5)		18h15 ▶ 19h45					2
adultes	Improvisation théâtrale (p.5)			19h ▶ 20h30 20h30 ▶ 22h				2
adultes	Théâtre (p.5)		20h ▶ 22h					3

Écriture et oralité		L	M	M	J	V	S	Tarif
jeunes adultes	Atelier slam / écriture (p.5)				18h30 ▶ 20h			2
adultes	Atelier d'écriture (p.5)				18h ▶ 20h30 <small>les 11/10, 15/11, 6/12</small>			75€

Arts plastiques		L	M	M	J	V	S	Tarif
3-5 ans	Éveil arts plastiques (p.11)			16h15 ▶ 17h				1
6-8 ans	Parcours artistique (p.11)		17h ▶ 18h					1
6-8 ans	Arts plastiques / dessin (p.11)			13h30 ▶ 14h30				1
8-11 ans	Arts plastiques / dessin (p.11)			14h30 ▶ 16h				2
11-17 ans	Arts plastiques / volume (p.14)		18h ▶ 19h30					2
11-17 ans	Dessin, arts graphiques (p.14)			17h ▶ 18h30				2
16 ans et +	Arts plastiques tous niveaux (p.14)		19h30 ▶ 21h30					2

Bien-être		L	M	M	J	V	S	Tarif
1-4 ans / adultes	Gym jeunes enfants/adultes (p.15)			10h ▶ 10h45				1
adultes	Pilates (p.15)		12h30 ▶ 13h30		17h30 ▶ 18h30			1
adultes	Relaxation et vitalité (p.15)				10h30 ▶ 12h			2

Espace numérique		L	M	M	J	V	S	Tarif
10-14 ans	Cinéma d'animation (p.16)			14h ▶ 15h30				2
pour tou-tes	Atelier de fabrication numérique (p.16)			16h ▶ 18h		16h ▶ 20h		gratuit
adultes	Séances et stages thématiques (p.16)		14h ▶ 15h30		9h30 ▶ 11h			7€/1h30

Danse		L	M	M	J	V	S	Tarif
3-5 ans	Éveil gestuel (p.9)			16h15 ▶ 17h				1
6-8 ans	Parcours artistique (p.9)		17h ▶ 18h					1
6-11 ans	Capoeira (p.9)			17h15 ▶ 18h15				1
12-18 ans	Capoeira (p.9)			18h15 ▶ 19h45				2
8-11 ans	Hip-Hop (p.9)			15h ▶ 16h				1
12-17 ans	Hip-Hop (p.9)			13h30 ▶ 15h				2
adultes	Danse improvisation (p.10)		19h30 ▶ 21h30					3
adultes	Zumba (p.10)			12h30 ▶ 13h30				1
adultes	Salsa (p.10)					20h30 ▶ 21h45		127€

Musique		L	M	M	J	V	S	Tarif	
3-5 ans	Éveil musical (p.6)			16h15 ▶ 17h				1	
6 ans	Initiation musicale (p.6)			15h ▶ 16h				1	
dès 7 ans	Formation musicale (p.6)	niveau 3 17h30 ▶ 18h30		niveau 1 14h ▶ 15h niveau 2 17h ▶ 18h niveau 4 18h ▶ 19h			niveau 3 10h ▶ 11h	1	
dès 7 ans	Batterie - tous niveaux (p.6)	En fonction des créneaux disponibles > contacter l'accueil							solo 8
dès 7 ans	Violon - tous niveaux (p.6)	En fonction des créneaux disponibles > contacter l'accueil							duo solo 7 8
adultes	Ensemble à cordes (p.6)				20h30 ▶ 22h			5**	
dès 6 ou 7 ans	Piano - tous niveaux (p.7)	En fonction des créneaux disponibles > contacter l'accueil							solo 8
dès 7 ans	Guitare classique, électrique, folk - tous niveaux (p.7)	En fonction des créneaux disponibles > contacter l'accueil							duo solo 7 8
dès 7 ans	Basse, Contrebasse tous niveaux (p.7)	En fonction des créneaux disponibles > contacter l'accueil							duo solo 7 8
10-12 ans	Musiques Actuelles Amplifiées (p.7)			17h45 ▶ 18h45				1**	
13-15 ans	Musiques Actuelles Amplifiées (p.7)			18h45 ▶ 19h45				1**	
16-20 ans	Musiques Actuelles Amplifiées (p.8)				19h ▶ 20h30*			5**	
adultes	Musiques Actuelles Amplifiées (p.8)				20h30 ▶ 22h30*			6**	
jeunes adultes	Culture musicale Musiques actuelles (p.8)				18h ▶ 19h			1	
jeunes adultes	Chorale - Chants du monde (p.8)	18h ▶ 19h30						2	

*Tous les 15 jours et en autonomie une semaine sur deux / **Tarif 4 si l'adhérent-e pratique un instrument à la MJC



Piano

Avec **Myriam Alliot**, pianiste

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)

ou avec **Annie-Laure Artic**, pianiste et professeur de solfège

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**, guitariste

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 de la guitare classique, 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**, contrebassiste, dumiste

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**, contrebassiste, dumiste

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

Intervenants : **Vincent Blanchet**, contrebassiste, dumiste et **Matthieu Guillot**, guitariste

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

Intervenants : **Vincent Blanchet**, contrebassiste, dumiste et **Matthieu Guillot**, guitariste

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)

Culture musicale Musiques Actuelles

Intervenants : **Vincent Blanchet**, contrebassiste, dumiste et **Matthieu Guillot**, guitariste

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-19h / Tarif 1

NOUVEL ATELIER

Chorale - Chants du monde

Intervenante : **Aurore Pauvert**, chanteuse, interprète, autrice, compositrice, musicienne

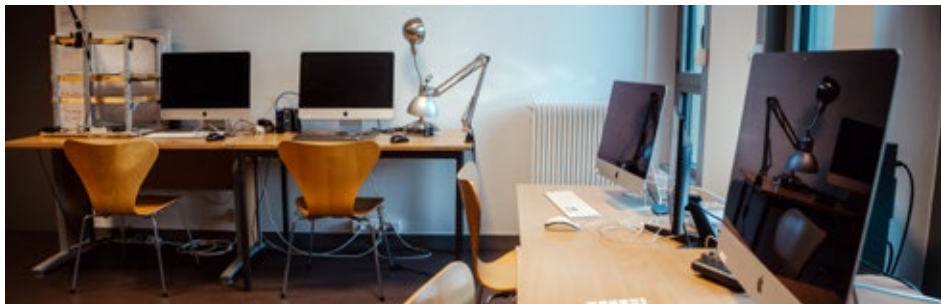
Faire chœur et faire corps pour vibrer ensemble et chanter des mélodies, des harmonies d'ici et d'ailleurs. L'atelier se déroulera en 2 parties :

- Mise en corps et en voix afin de trouver le son juste : Technique vocale, jeux vocaux, jeux d'écoute travaille du souffle et du timbre...

- Transmission du répertoire : en miroir en privilégiant l'écoute et la mémorisation par le corps.

> **Ados/Adultes - Tous niveaux** : lundi de 18h-19h30 / 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·e·s 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 / tarif 7€ 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 tou·te·s** : mercredi 16h-18h
et vendredi 16h-20h / Gratuit si adhérent·e

Coup de pouce numérique

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

> **Pour tou·te·s** : uniquement sur rendez-vous / Gratuit si adhérent·e

Accès libre

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

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 :

- en ligne en 1 ou 3 paiements
- 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·te·s, 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 le plus bas est appliqué à tous les étudiant·e·s 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.

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·ve et permet de participer à la vie de l'association.

Cette adhésion individuelle de 7 € est valable de septembre 2024 à août 2025.

Inscriptions

> Les inscriptions peuvent se faire à l'accueil ou en ligne sur le site de la MJC :

www.grand-cordel.com



Les dates de la rentrée!

> **Portes ouvertes de la MJC**
samedi 7 septembre 2024 de 10h à 13h

> **Reprise des ateliers**
à partir du **lundi 16 septembre 2024**

Tarifs	Ateliers Collectifs			Pratiques Musicales Collectives			Pratiques instrumentales (pour le T7 Duo-pour le T8 Solo)	
	1	2	3	4	5	6	7	8
Quotient Familial								
0 à 600	135	216	279	84	108	141	333	450
601 à 900	144	228	291	111	135	201	360	480
901 à 1200	153	246	315	129	171	252	405	543
1201 à 1500	162	261	339	147	207	291	486	636
1501 à 1900	174	273	354	156	231	315	510	642
1901 à 2200	186	288	372	168	243	324	522	660
+ de 2200	192	297	384	174	267	330	537	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·e·s 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·e·s 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				Vacances scolaires	
	cotisation annuelle		cotisation ponctuelle		Journée (€)	Semaine (€)
	Journée (€)	½ journée (€)	½ journée (€)	Journée (€)	Journée (€)	Semaine (€)
A 0 à 600	214	107	3,5	7	7	31
B 601 à 900	244	122	4	8	8	36
C 901 à 1200	296	148	5	10	10	44
D 1201 à 1500	369	183	6,5	13	13	57
E 1501 à 1900	438	219	7,5	15	15	67
F 1901 à 2200	465	231	8	16	16	71
G + de 2200	474	237	8,5	17	17	74

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.

Nous proposons également des rendez-vous lecture d'album jeunesse **Allez hop on lit !** pour les 3-6 ans en partenariat avec la bibliothèque des Longs-Champs à 10h30 les 22/10/24, 11/02/25, 8/04/25

La **Grande Fête** en juin est un temps festif et convivial dans le jardin avec des ateliers, lectures, spectacles 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

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·e 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 de la 6^e
- Les mardis et jeudis soirs de 17h à 18h30
- Inscription à l'année
- 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...).

Contact : Blanche Saliou, animatrice jeunesse, 0607748895



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·e·s, locaux, matériels, budgets). La MJC suscite, encourage et valorise des projets individuels ou collectifs.

Deux professionnel·le·s 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 évènements 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 Rap 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-le-s de l'industrie musicale.

Contact : Thierno Mballo AKA Msath
06 58 85 22 33 / 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.

> mercredi 20h-21h30

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-20h

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 le jeudi de 12h30 à 13h30

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

Gymnastique douce pour seniors

Intervenant : Erwan Guillerm

> Mardi 11h-12h

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

Atelier laisse émerger ta danse

Intervenante : Carole Masserot

La danse libre est une pratique du mouvement spontané et improvisé. Elle mélange explorations corporelles et univers émotionnels pour nous connecter à nous-mêmes, au groupe présent et au monde. Par l'écoute des sensations et du souffle, nous nous ouvrons intérieurement et nous accueillons avec curiosité les mouvements qui émergent et qui se déploient dans l'espace.

Pour vous soutenir dans cette expérience dansée, je vous accompagne avec un paysage musical différent à chaque séance et avec une guidance modulée et ajustée. Cette pratique est inspirée par la Danse des 5 Rythmes ainsi que par d'autres approches corporelles. Ces ateliers sont ouverts à chacun et chacune quels que soient votre expérience, votre âge et votre condition physique.

Tarifs : 20€, 15€ à la séance (demandeurs d'emploi, étudiants) > Jeudi 19h30-21h30

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

Vie associative



Participer à la vie de l'association Grand Cordel MJC

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-e 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!

Espace cafétéria

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 **Écrire et dire** et **3par2** (scènes amateurs) certains jeudis soirs, des débats, des soirées jeux avec Ludibli, distribution panier de l'AMAPapille, déjeuners, animations et buvette associative.

Un lieu de vie où chacun-e 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-e-s du quartier se réunit régulièrement pour l'entretenir.

Chacun-e peut y participer en fonction de ses connaissances et de ses envies. Petit-e-s et grand-e-s, 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·le·s pour des stages les week-ends
- **Forfait musique** (répétitions et pratique instrumentale) salles de musique
- **Forfait répétitions danse / spectacle** (groupes, compagnies...) salle de spectacle / 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

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

Administration
Carole Chancelier
administration@grand-cordel.com
02 99 87 49 48

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 artistiques et culturels
Nicolas Malgonne
n.malgonne@grand-cordel.com
02 99 87 49 43

Coordination actions artistiques et culturelles
Élise Gamarde
actionculturelle@grand-cordel.com
07 66 87 05 40 - 02 99 87 49 44

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

Communication / billetterie
communication@grand-cordel.com
06 52 35 88 51

Conseiller numérique
Simon Lamy
animationnumerique@grand-cordel.com

Entretien
La Cohue, coopérative solidaire de services

Membres élu·e·s au conseil d'administration :
Flavien Thieurmél
et **Elouan Emeraud** : co-présidents
Véronique Unger : trésorière
Valentine Benoist : secrétaire
Guido Hubner
Corinne Gautier
Pascale Madeline
Hubert Robin
Laurence Touvet

Et les animateur·ice·s des ateliers de pratiques artistiques, de l'accueil de loisirs, les compagnies et les artistes, les technicien·ne·s, 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 à 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)



Graphisme : atelier Wunderbar
Imprimé par Média Graphic Rennes
juin 2024

le grand cordel

maison des jeunes et des cultures

18 rue des Plantes
35700 RENNES

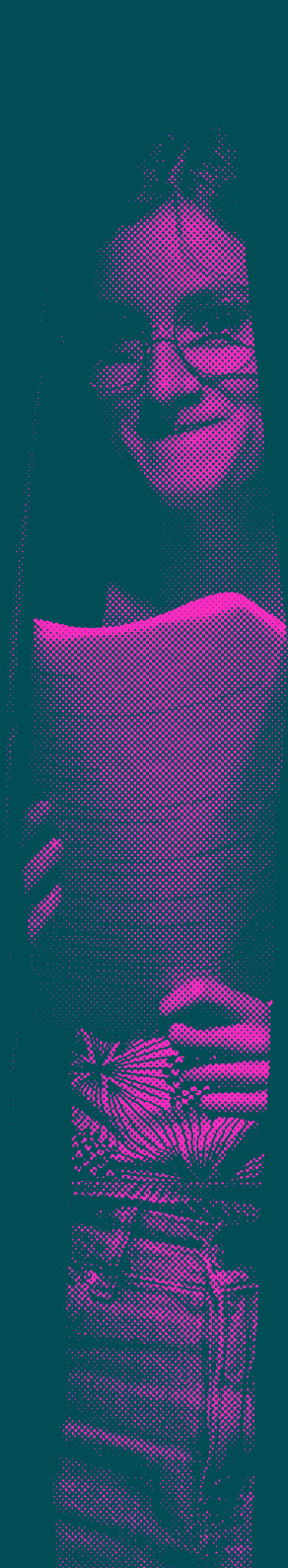
Informations

02 99 87 49 49

accueil@grand-cordel.com

—
Accès Métro ligne B
Arrêt Joliot-Curie

Accès Bus C5-14-C1
Arrêts Dc Quentin ou Turmel



www.grand-cordel.com

@GrandCordelMJC

