

The background of the entire page is a vibrant blue with a pattern of thick, wavy, organic lines that create a sense of movement and depth. In the center of the page is a large, stylized red letter 'O'. A thick blue line, matching the background pattern, winds its way through the 'O', starting from the right side, looping around the top, and then passing through the bottom, creating a complex, layered effect.

**ateliers et
activités**
enfance, jeunesse, famille

**2025
2026**



Le Grand Cordel MJC est un **lieu de rencontres, de dialogue, de confrontation et de reconnaissance mutuelle des personnes**. L'association met en œuvre un projet de proximité dans le quartier rennais de Beaulieu, Jeanne d'Arc, Longs Champs et plus largement, elle s'insère dans une activité culturelle, artistique et sociale sur la métropole rennaise et au-delà.

Le Grand Cordel MJC développe un **projet artistique et culturel autour des littératures contemporaines, du texte et de l'oralité**. Ces formes artistiques se répondent à travers une programmation construite autour de questions de fond traversant la société contemporaine.

Le projet du Grand Cordel se développe autour de quatre axes principaux : les **activités artistiques et culturelles**, les projets en direction de **l'enfance**, la **jeunesse**, les **jeunes adultes** et la **famille**, les projets liés à **l'espace numérique** et la proposition de nombreux **ateliers collectifs d'expression**, d'émancipation et de construction de soi.

Le Grand Cordel MJC est une **association ouverte à toutes et tous**. À ces fins, nous avons défini quatre valeurs fortes : **l'accueil sans condition**, **l'émancipation collective**, la **créativité** et **l'expression**, le **rapport au vivant** et à **l'économie du lien**. Elles constituent le fondement de notre projet et guident nos actions. Elles traversent notre manière d'être, en écho et en résonance à notre projet artistique et culturel et notre projet social.

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

L'association Grand Cordel MJC

Les dates de la rentrée !

- > Portes ouvertes **samedi 6 septembre 2025 de 10h à 13h**
- > Début des ateliers à partir du **vendredi 12 septembre 2025**

Inscriptions en ligne !
www.grand-cordel.com



L'association Grand Cordel MJC adhère aux principes des droits culturels et des mouvements d'éducation populaire. Elle est affiliée à la FRMJC Bretagne Pays de la Loire. Elle est conventionnée avec la ville de Rennes, avec laquelle elle partage des objectifs et souhaite participer à la co-construction des politiques publiques.

Les photos de ce programme ont été prises par Valérie Ghevert, Maëllis Lesage et Vi-Kien Tran

Écriture et oralité

Atelier Slam / Écriture et interprétation

Intervenant : **Raphaël Reuche**, auteur et interprète (Cie Populus Incertitus)

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, au dialogue ou encore à 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

Soirées Écrire & Dire

Les soirées Écrire & Dire sont des rencontres littéraires qui mêlent lecture de textes sur scène et échanges avec le public.

Pour cette saison 2025-2026, nous invitons cinq autrices (poétesses, slameuse, romancière) à l'écriture engagée.

Chaque soirée lecture/rencontre sera précédée d'un atelier d'écriture de 2h mené par les autrices :

- Le 16 octobre 18h-20h : **Treize** (autrice, slameuse)
- Le 12 décembre 18h30-20h30 : **Aurélié Olivier** (poétesse)
- Le 15 janvier 18h-20h : **Miel Pagès** (autrice, performeuse)
- Le 5 février 18h-20h : **Nathalie Burel** (autrice)
- Le 9 avril 18h-20h : **Marine Bachelot** (autrice)

> Tarifs : 5€ / 10€ / 12€ (Soirée lecture/rencontre gratuite pour les participant-e-s à l'atelier d'écriture)

Atelier d'écriture de fiction

Intervenant : **Alexis Fichet**, auteur, metteur en scène, acteur (Cie Lumière d'août)

Il s'agit d'un atelier d'écriture en 3 séances. Un ensemble de consignes et de contraintes formelles permet aux participant-e-s, débutant-e-s ou confirmé-e-s, de se lancer dans l'écriture de textes relativement courts pour commencer, puis un peu plus longs lors de la dernière séance.

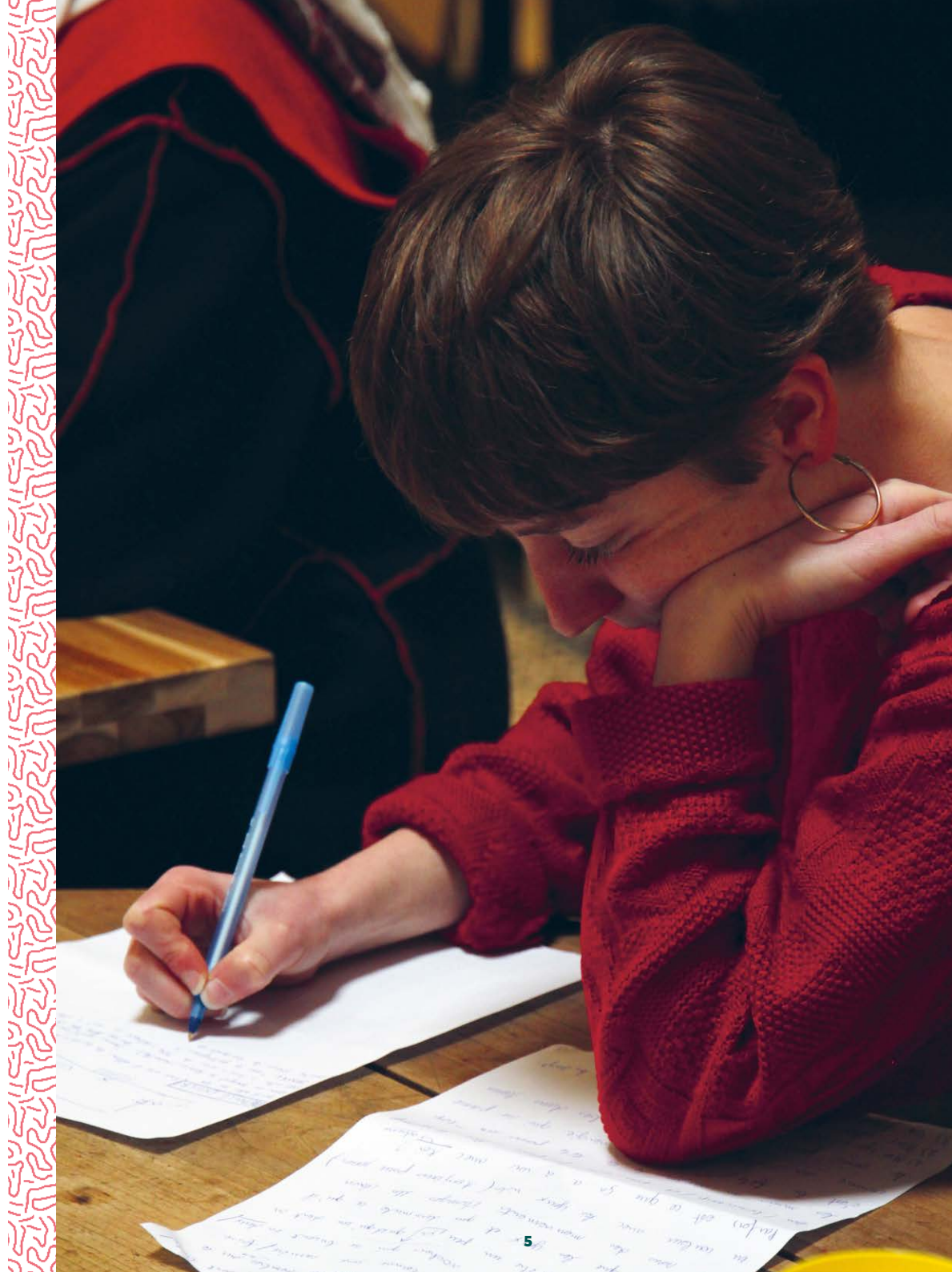
> **À partir de 16 ans** : 3 vendredis de 18h30 à 21h : 09 janvier, 06 février et 06 mars 2026 / Tarif à venir

Faire parler ses dragons

Intervenant : **Hugo Titem-Delaveau**, auteur, dramaturge, slameur et poète

Comment travailler notre imaginaire pour mieux dire le réel ? L'écriture est un espace entre deux mondes : ni tout à fait réel, ni tout à fait pure fiction. L'idée sera d'aller creuser cet entre-deux. En s'appuyant sur nos imaginaires, nous irons vers une écriture qui dit l'intime. Nous verrons enfin comment écrire et dire se lient en quittant l'écriture et en nous dirigeant vers la scène.

> **Adultes** - 3 vendredis de 18h30 à 22h : 10 octobre, 7 novembre et 5 décembre / Tarif à venir



Théâtre

NOUVEAUX HORAIRES !

Parcours scénique

Intervenant-e-s : **Chloé Sonnier**, metteuse en scène (Cie Populus Incertitus), **Natacha Peugniez**, musicienne et **Strobineler**, magicien (Cie Les Autochtones)

Initiation au conte, au chant et à la magie. Venez créer votre spectacle à partir de l'histoire que vous aurez inventée et chantée, le tout saupoudré de magie!

> **6-10 ans** : mercredi 16h30-17h30 / Tarif 1

NOUVEAUX HORAIRES !

Théâtre 8-10 ans

Intervenante : **Chloé Sonnier**, metteuse en scène (Cie Populus Incertitus)

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 de s'amuser, oser et découvrir le plaisir de la création collective.

> **8-10 ans** : mercredi 17h30-18h30 / Tarif 1

Théâtre, jeu de l'acteur-ric

Intervenante : **Chloé Beaudet**, comédienne et metteuse en scène (Cie Le Bateau Ivre)

Nous explorerons le théâtre à travers des fragments de textes d'auteur-ric-s classiques et contemporains, autour d'une thématique commune, en vue de développer son jeu d'acteur-ric. La sincérité de l'expression et l'écoute de l'autre seront les deux grandes qualités déployées à l'occasion de cet atelier. La dernière partie de l'année mobilisera l'énergie créatrice du groupe en vue d'un spectacle qui restituera et conclura notre travail collectif.

Tous niveaux

> **Ados-Adultes** : lundi 19h30-21h30 / Tarif 3

NOUVEAUX HORAIRES !

Théâtre et gestes

Intervenante : **Isabelle Legros**, comédienne (Cie Populus Incertitus)

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

> **11-14 ans** : mercredi 13h30-15h / Tarif 2

> **15-18 ans** : mercredi 15h-16h30 / Tarif 2

Théâtre adultes

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

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

Tous niveaux

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

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-ric. 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-e ou confirmé-e, cet atelier est ouvert à tout le monde !

Tous niveaux

> **14-18 ans** : mardi 18h30-20h / Tarif 2

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

Stage d'improvisation

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

Travail d'improvisation autour de la mise en scène et des enjeux du fil dramaturgique : comment une histoire va-t-elle se construire ?

Ce stage n'aborde pas de travail sur les personnages.

> **Adultes** - 2 samedis de 9h à 17h30 :
24 janvier et 07 mars / Tarif à venir

Stage de jeu théâtre

Intervenante : **Flora Diguët**, comédienne, metteuse en scène, Groupe Odyssées

Durant ce stage, nous expérimenterons le jeu au plateau par de la pratique théâtrale et mettrons en connexion Théâtre et Son à travers des exercices, des impros... Les stagiaires seront amené-e-s à interroger leur « mythologie musicale personnelle », aussi nous ferons du théâtre en musique sur une partie du stage. Nous explorerons le transport émotionnel de la musique, universel et si singulier, ici au théâtre.

> **Adultes** : vendredi 13 mars 19h-22h,
samedi 14 et dimanche 15 mars 10h - 19h /
Tarif à venir

Stage : « La fabrique de la paix »

Intervenante : **Cléa Laizé**, comédienne

La comédienne Cléa Laizé vous invite à participer au processus de création de son premier projet de mise en scène qui a pour sujet les rituels de pacification.

Qu'est-ce que l'espèce humaine a inventé à travers les âges et les cultures pour drainer la violence et réparer les conflits ? Quels rituels, quelles cérémonies, quels protocoles ?

C'est par la pratique théâtrale que ces questions seront traversées grâce à des exercices d'écriture, d'improvisations, de récits ainsi que par un travail du Chœur à l'instar des Chœurs antiques que l'on trouve dans les tragédies grecques.

> **À partir de 14 ans** : 3 vendredis de 18h30 à 21h :
30 janvier, 20 février et 20 mars
/ Tarif à venir



Arts plastiques

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 2020, 2021, 2022 :** mercredi 16h15-17h / 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

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)

Cinéma d'animation

Intervenant : **Simon Lamy**, conseiller numérique

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

Bien-être

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

Danse

Parcours d'éveil musical, gestuel et arts plastiques

Intervenantes : **Annie-Laure Artic**, pianiste et professeur de solfège, **Carole Steine**, danseuse et médiatrice artistique (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 2020, 2021, 2022 :** mercredi 16h15-17h / Tarif 1

Capoeira

Intervenante : **Marie-Ève 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

> **Ados-Adultes :** 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 et médiatrice artistique (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.

Pas de pré-requis demandé

> **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 20h-21h15 / 127 € (107 € pour les étudiant-e-s sur présentation d'un justificatif)





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 2020, 2021, 2022** : 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 - Niveaux 1 et 2** : mercredi 14h-15h

> **Niveau 3** : mercredi 17h-18h

> **Niveau 4** : lundi 17h30-18h30

Tarif 1

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)

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)

Piano

Avec **Natasha Peugnier**, pianiste, dumiste

Apprendre de façon ludique et avec plaisir le piano selon une méthode adaptée à chaque adhérent-e. Divers répertoires peuvent être abordés, du piano solo (musique classique, de film, moderne), à l'accompagnement de chansons (lecture de grille simple).

> **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)

Basse / Contrebasse

Intervenant : **Vincent Blanchet**, contrebassiste, dumiste

Apprendre les clés de la technique, à trouver sondeur 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)

Chorale L'acCordel

Intervenant : **Florian La Route**, chef de chœur

Un atelier ouvert à tout-e-s celles et ceux souhaitant s'investir dans une pratique vocale collective. Venez explorer votre voix dans un cadre bienveillant et dynamique en chantant un répertoire de musique riche en couleurs. Seuls pré-requis : avoir entre 15 et 99 ans et aimer chanter sous la douche ! Prêt-e pour une belle aventure musicale et humaine ?

> **Ados/Adultes - Tous niveaux** : lundi de 18h-19h30 / Tarif 2

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)

Ateliers 2025-2026

Écriture et oralité		L	M	M	J	V	S	Tarif
ados/ adultes	Atelier slam / écriture (p.4)				18h30 ▶ 20h			2

Théâtre		L	M	M	J	V	S	Tarif
6-10 ans	Parcours scénique (p.6)			16h30 ▶ 17h30				1
8-10 ans	Théâtre (p.6)			17h30 ▶ 18h30				1
ados/ adultes	Théâtre, jeu de l'acteur-rice (p.6)	19h30 ▶ 21h30						3
11-14 ans	Théâtre et gestes (p.6)			13h30 ▶ 15h				2
15-18 ans	Théâtre et gestes (p.6)			15h ▶ 16h30				2
14-18 ans	Improvisation théâtrale (p.6)		18h30 ▶ 20h					2
adultes	Improvisation théâtrale (p.6)			19h ▶ 20h30 20h30 ▶ 22h				2
adultes	Théâtre (p.6)		20h ▶ 22h					3

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

Ateliers numériques		L	M	M	J	V	S	Tarif
10-14 ans	Cinéma d'animation (p.16)			14h ▶ 15h30				2
pour tou-te-s	FabLab (p.16)			16h ▶ 18h		16h ▶ 20h		gratuit
adultes	Séances thématiques (p.16)		14h ▶ 15h30			18h ▶ 20h30		7€/1h30

Bien-être		L	M	M	J	V	S	Tarif
adultes	Pilates (p.8)		12h30 ▶ 13h30		17h30 ▶ 18h30			1
adultes	Relaxation et vitalité (p.8)				10h30 ▶ 12h			2

Le Grand Cordel MJC

Danse		L	M	M	J	V	S	Tarif
3-5 ans	Éveil gestuel (p.9)			16h15 ▶ 17h				1
6-11 ans	Capoeira (p.9)			17h15 ▶ 18h15				1
ados/ adultes	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.9)		19h30 ▶ 21h30					3
adultes	Zumba (p.9)			12h30 ▶ 13h30				1
adultes	Salsa (p.9)					20h ▶ 21h15		127€

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

Ateliers numériques

Intervenant : **Simon Lamy** (Conseiller Numérique)

L'Espace 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.

Séances 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 vendredi 18h30-20h
tarif 7€ la séance d'1h30

> **Les premiers rendez-vous** :

- Mardi 16/09 > Smartphones et tablettes, questions-réponses.
- Les mardis 23/09, 30/09 et 7/10 > Prendre en mains son ordinateur Mac
- Vendredi 10/10 > Initiation à l'impression 3D
- Mardi 14/10 > L'intelligence artificielle, qu'est-ce que c'est ?

> Programme des séances suivantes 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

FabLab

Atelier ouvert de fabrication numérique : impression 3D, découpe papier et vinyle, vidéo, photo, MAO, graphisme, programmation, électronique...

> **10-18 ans** : mercredi 16h-18h

> **Pour tou-te-s** : 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 (L'adhésion n'est pas obligatoire)

Mardi : 16h-18h30

Mercredi : 9h30-12h

Jeudi : 16h-18h30

Vendredi : 14h-16h

Aide aux démarches

Remplir un formulaire (CAF, impôts, préfecture...), prendre un rendez-vous en ligne, chercher un emploi ou une formation, écrire un courrier...

> Le jeudi 10h-13h

Gratuit et sans rendez-vous (l'adhésion n'est pas obligatoire)

D'autres créneaux sont possibles sur rendez-vous.



Enfance-Famille

Accueil de loisirs 3 - 10 ans

À partir de 6 ans, le centre de loisirs est ouvert tous les mercredis à la demi-journée ou à la journée.

Inscription possible à l'année ou à la journée.

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'Émeline 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.

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

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.

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.

Autre évènement annuel, la **Grande Fête** en juin est un temps familial, festif et convivial dans le jardin de la MJC, avec des ateliers, des lectures, des spectacles.





Jeunesse

Le Grand Cordel MJC est un lieu où les jeunes peuvent se retrouver, s'exprimer, développer des projets et s'engager. La MJC accompagne et encourage les jeunes à devenir des citoyen-ne-s actif-ive-s en leur offrant la possibilité d'oser et d'expérimenter, de prendre des responsabilités, de vivre des projets collectifs, de défendre des valeurs dans le respect et la liberté de choix d'autrui, d'intégrer les notions de solidarité, de coopération et de respect.

Espace Jeunes (à partir de 10 ans)

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

Une équipe d'animation est présente pour bricoler, jouer, discuter, organiser vos loisirs !

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

Un temps dédié aux jeunes à partir de la 6^e et jusqu'à la terminale pour leur donner un coup de pouce scolaire : aide aux devoirs, méthodologie, organisation, ateliers de découverte. Ces temps sont précédés d'un goûter offert par la MJC.

Deux rendez-vous sont proposés de 17h à 18h30 :

- le mardi sous la forme d'un accompagnement individuel
- le jeudi avec des ateliers complémentaires aux apprentissages scolaires (jeux, création, activités d'expression...)

Contact : Blanche Saliou, animatrice jeunesse, 06 07 74 88 95

Tarifs

L'adhésion suffit pour l'espace jeunes.

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

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).

Deux professionnel-le-s sont disponibles, n'hésitez pas à venir à leur rencontre.

Nicolas Malgonne : n.malgonne@grand-cordel.com

Émeline Planté : 06 95 98 41 32

coordinationjeunesse@grand-cordel.com

Quelques exemples :

- Organiser des soirées, concerts, projections, débats, Rennes de la nuit, bals de promos...
- Réaliser des projets créatifs : courts métrages, musique, théâtre, recherches de financement.
- 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

Participer à la vie de l'association Grand Cordel MJC

Les projets de la MJC se dessinent avec les personnes qui s'y investissent. 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 vie démocratique 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, distributions 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, 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

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

Tarifs

Cotisation

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

Païement 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.

Lutte contre les violences et le harcèlement sexistes et sexuels

L'équipe du Grand Cordel MJC est vigilante au respect de chaque individualité au sein de ses locaux et porte une attention particulière à prévenir toute atteinte à la santé physique ou mentale des personnes.

À ce titre, aucun comportement inapproprié n'est toléré dans l'enceinte de la MJC. Par comportement inapproprié, on entend notamment toute incivilité, violence, agissement sexiste ou stéréotypé (propos ou comportement) ou fait de harcèlement sexuel ou moral.

Il est rappelé à toute personne qui se rend coupable de tels agissements qu'elle est passible d'une sanction pouvant aller jusqu'à l'exclusion.

Pour rappel certains de ces faits sont punis par la loi.

Adhésion

Nous demandons à chacun et chacune une adhésion au Grand Cordel MJC pour chaque activité. Elle est obligatoire, confère un statut de membre actif·ive et permet de participer à la vie de l'association.

Cette adhésion individuelle de 7 € est valable de septembre 2025 à août 2026.

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 6 septembre 2025 de 10h à 13h
- > **Début des ateliers**
à partir du **vendredi 12 septembre 2025**

Tarifs ateliers

Quotient Familial	Ateliers Collectifs			Pratiques Musicales Collectives			Pratiques instrumentales (pour le T7 Duo-pour le T8 Solo)	
	1	2	3	4	5	6	7	8
0 à 600	141	228	291	87	114	147	351	474
601 à 900	150	240	306	117	141	210	378	504
901 à 1200	162	258	330	135	180	264	426	570
1201 à 1500	171	273	357	153	216	306	510	669
1501 à 1900	183	288	372	165	243	330	537	675
1901 à 2200	195	303	390	177	255	339	549	693
+ de 2200	201	312	402	183	279	348	564	699

Fonctionnement des ateliers artistiques

- Une séance d'essai est possible mais vous devez obligatoirement vous inscrire à l'accueil. 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.

Tarifs accueil de loisirs

Quotient Familial	Mercredis				Vacances scolaires	
	cotisation annuelle		cotisation ponctuelle			
	Journée (€)	½ journée (€)	½ journée (€)	Journée (€)	Journée (€)	Semaine (€)
0 à 600	222	111	3,5	7	7	32
601 à 900	255	126	4	8	8	37
901 à 1200	309	153	5	10	10	46
1201 à 1500	384	189	6,5	14	14	59
1501 à 1900	456	228	7,5	16	16	70
1901 à 2200	483	240	8	17	17	74
+ de 2200	492	246	8,5	18	18	77

Activités hébergées

S'épanouir par le Mouvement

Une pratique douce et profonde qui invite à habiter son corps, à explorer librement son mouvement, selon son rythme et sa curiosité. Le Body Mind Centering® permet de mettre le mouvement au service de la connaissance de soi et de la créativité, de voyager de la sensation au mouvement, de l'intériorité à l'expression de soi. S'inspirer de l'intelligence du corps pour se ressourcer, lâcher le mental et délier le corps.

> 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

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

Le Labo de Clairie

Le Labo de Clairie est un réseau de chorales inclusives en France, fondé par Clairie, ancienne talent The Voice saison 7. Le programme est choisi par les choristes, ce qui fait la richesse de notre chorale, l'objectif étant de travailler chaque trimestre une chanson française, une chanson anglophone, une chanson internationale, un chant traditionnel et une chanson composée par les soins de Clairie, sur mesure pour le Labo.

Pas d'audition à l'entrée ! Réservation sur notre site.

> Mardi 20h-22h

Contact/inscriptions : www.lalabodeclairie.com/
rennes-grand-cordel / lalabodeclairie@gmail.com /
Clairie : 06 59 88 60 39

instagram : @lalabodeclairie

Yoga - Associations Surya et CoreEssens

Intervenantes : Véronique Hardy et Aurore Marguerin enseignantes certifiées 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 10h-11h30 ou 17h-18h30 ou 18h45-20h15
et vendredi 9h30-11h30

Contact/inscriptions : vero-gaetan@orange.fr /
www.rennes-yoga.net

Séances lundi matin et vendredi matin Association
Surya : Véronique Hardy 06 87 74 11 59

Séances lundi après-midi et lundi soir Association
CoreEssens : Aurore Marguerin 06 89 35 89 84

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 Masseret

La danse libre est une pratique du mouvement spontané et improvisé. Le mouvement et la connexion au corps nous amènent à être à l'écoute de nos sensations au groupe présent et à l'environnement. Pour vous soutenir dans cette expérience dansée, je vous accompagne avec différents thèmes et divers paysages musicaux afin d'enrichir votre vocabulaire. Ma pratique est inspirée de la danse des 5 rythmes et s'appuie sur diverses approches créatives et somatiques.

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 (demandeur·euse·s d'emploi, étudiant·e·s) > Jeu 19h30-21h30

Tarif possible à l'année.

Partenaire du dispositif Sortir !

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

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)

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
Émeline 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

Communication
Simon Lamy
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, présidents
Véronique Unger, trésorière
Valentine Benoist,
secrétaire
Guido Hubner
Abdelrahman Abu Ahmad
Pascale Madeline
Hubert Robin
Laurence Touvet
Marie-Thérèse Gallais

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.

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 - Chateaubriand
Accès Bus C5-14-C2
Arrêt Turmel

www.grand-cordel.com

@GrandCordelMJC

