

le
grand
cordel

maison des jeunes et des cultures

ateliers
et activités
enfance, jeunesse, adulte
2026 - 2027





La période que nous traversons questionne profondément nos manières de vivre ensemble. Montée des replis, fractures sociales, isolement, tensions démocratiques... Dans ce contexte, les lieux associatifs ont un rôle essentiel à jouer. Des lieux où l'on peut se rencontrer, débattre, créer, expérimenter, transmettre, faire collectif.

À l'approche d'une année d'élection présidentielle, il nous paraît important de réaffirmer ce que portent les MJC depuis toujours : une vision de la société fondée sur l'éducation populaire, les droits humains, les droits culturels et la participation de toutes et tous à la vie de la cité. Des espaces ouverts, accessibles et vivants, qui permettent à chacun-e de trouver sa place, de développer son pouvoir d'agir, de réfléchir ensemble et de tisser du lien.

Depuis bientôt 60 ans, anniversaire que la MJC Grand Cordel célébrera en 2027, notre association agit au cœur du quartier et avec lui. Fidèle à son histoire, la MJC est une maison reliée au réel, attentive aux transformations de la société comme aux envies et aux besoins des habitant-es.

Une maison avec de multiples portes d'entrée : la jeunesse, les pratiques artistiques en amateur, les spectacles, les actions culturelles, les projets participatifs, les initiatives associatives, les temps festifs et citoyens. Une maison où l'on peut apprendre, confronter des idées, découvrir, transmettre, créer, rencontrer et simplement partager un moment.

La MJC, c'est aussi un lieu inscrit dans son quartier et ouvert sur la ville, en interaction constante avec de nombreux acteurs et actrices : associations, établissements scolaires, partenaires culturels, structures sociales, habitant-es engagé-es... Sans oublier le jardin attenant, espace vivant de rencontres, d'expérimentations et de convivialité.

Toutes ces dimensions se croisent et dialoguent. Cette transversalité fait la richesse de la MJC : favoriser les rencontres entre les générations, les pratiques, les parcours et les idées, pour faire vivre un collectif ouvert, curieux et solidaire, constitué de personnes d'horizons différents.

Cette saison, de nouveaux ateliers et projets viendront enrichir la programmation, avec l'envie constante de proposer des espaces accessibles, stimulants et accueillants pour toutes et tous.

Bienvenue dans cette maison ouverte et vivante, une maison que vous contribuez, chaque jour, à faire vivre.

Elouan Emerald et Flavien Thieurmel, co-présidents
Laëtitia Degeuse, directrice

Les dates de la rentrée !

- > Portes ouvertes
vendredi 4 septembre 2026
- > Début des ateliers à partir du
samedi 12 septembre 2026

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 participe à la co-construction des politiques publiques.

Les photos de ce programme ont été prises par 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

STAGE D'ÉCRITURE

L'intime face à l'Histoire

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

En s'appuyant sur des récits intimes et personnels et en creusant la petite histoire de chacun.e, nous essayerons de voir comment nos récits s'inscrivent dans la grande Histoire. À l'appui de photos personnelles que vous pourrez amener et d'extraits de textes qui vous tiennent à cœur, nous explorerons nos récits intimes comme forces politiques.

> **À partir de 16 ans** : 3 vendredis de 18h30 à 22h
les 9 octobre, 13 novembre et 11 décembre /
Tarif : 115€ + adhésion MJC

STAGE D'ÉCRITURE

Filiations

Intervenante : **Cécile Cayrel**, autrice de romans et de théâtre

Un atelier d'écriture pour parler des enfants que l'on a et de ceux que l'on aimerait avoir, peut-être, sans savoir encore. Cet atelier invitera également à explorer nos liens de filiation, nos histoires familiales : ce que nous recevons et ce que nous choisissons, consciemment ou non, de transmettre à notre tour. Il n'est pas nécessaire de "savoir" écrire, ou d'avoir une pratique de l'écriture établie mais bien plus d'avoir l'intuition que l'on pourrait aimer ça. En non mixité.

> 3 lundis de 19h à 21h : les 15 février, 15 mars et 12 avril / Tarif : 95€ + adhésion MJC

STAGE D'ÉCRITURE

Inventer, improviser, raconter, expérimenter

Intervenants : **Raphaël Reuche**, auteur, comédien et conteur & **Benji Leblay**, comédien, auteur et metteur en scène

Pendant ce weekend nous explorerons par des jeux créatifs l'écriture de fictions courtes. Nous improviserons et tenterons de raconter nos histoires, de plusieurs façons, seul-e et à plusieurs. L'expérimentation sera au cœur de notre workshop. Le plaisir d'inventer et de dire comme leitmotiv.

> Un week-end de 10h à 18h : les 6 et 7 février 2027 / Tarif : 120€ + adhésion MJC

STAGE D'ORALITÉ

Lecture à haute voix

Intervenante : **Agathe Jeanneau**

« Lire pour s'évader. Lire pour se retrouver. Lire pour exister. » (Les passeurs de livres de Daraya - Delphine Minoui). Lors de nos séances, nous prêterons nos voix et nos corps aux mots des auteures qui comptent pour nous. En abordant les techniques de l'oralité vous pourrez (re)trouver le plaisir de lire pour les autres.

> **Jeunes adultes & adultes. Tous niveaux** :
3 vendredis 18h30-21h les 22 janvier, 19 février et 12 mars / Tarif : 100€ + adhésion MJC

STAGE D'ÉCRITURE

Portraits de femmes exceptionnelles

Intervenante : **Caroline Alaoui**, comédienne, metteuse en scène, autrice

Dans la veine de ses spectacles, Caroline Alaoui vous invite à écrire le portrait, entre documentaire et fiction, d'une femme puissante que vous choisirez dans l'Histoire ou dans votre entourage.

Il ne s'agit pas d'écrire une «simple biographie» mais bien d'écriture théâtralisée. Vous découvrirez comment rendre ces portraits sensibles et vivants, propres à être lus ou joués sur scène.

> **Adultes et jeunes adultes, tous niveaux** :
3 vendredis 19h-22h les 15 janvier, 29 janvier et 12 février ainsi qu'une restitution en fin de stage / Tarif : 120€ + adhésion MJC

STAGE D'ÉCRITURE

Stage poétique

Intervenante : **Héloïse Brézillon**

> vendredi 16 octobre 18h30-22h

> samedi 17 octobre 10h-17h

Informations complémentaires à venir sur www.grand-cordel.com

STAGE D'ÉCRITURE ET THÉÂTRE

Anatomie d'une révolte

Intervenant : **Romain Brosseau Genest**, metteur en scène et acteur

Dans le cadre de la création de son prochain spectacle, ce stage proposé par Romain Brosseau Genest invite les participant-es à transformer colères, injustices, mobilisations et préoccupations sociétales en matière théâtrale. Par l'écriture, l'improvisation et la mise en scène, chacun-e explore comment le réel devient fiction et geste artistique.

> **Adultes / Tous niveaux** :
vendredi 9 avril 18h30- 22h30
samedi 10 et dimanche 11 avril 10h-17h
Tarif : 130€ + adhésion MJC



Théâtre

NOUVEL ATELIER !

Initiation Théâtre

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

Un atelier pour découvrir la pratique du théâtre. Une première approche pleine de jeux autour du corps, de la voix et de l'imaginaire.

> **6-8 ans** : [mercredi 14h30-15h30](#) / Tarif 1

NOUVEAUX HORAIRES !

Théâtre 8-10 ans

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

Un atelier pour s'initier au théâtre. On passera par l'exploration de l'espace scénique, 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 autour d'un texte contemporain.

> **8-10 ans** : [mercredi 13h30-14h30](#) / Tarif 1

NOUVEAUX HORAIRES !

Atelier Théâtre 11-14 ans

Jeux théâtraux et écritures contemporaines.

Intervenant : **Hugo Titem-Delaveau**, acteur, auteur, dramaturge, slameur et poète (Cie Toutes les bonnes choses ont un début)

Le théâtre permet de se rencontrer soi et de se dépasser tout en apprenant à faire groupe. En mélangeant divers exercices de théâtre, jeux collectifs, passages individuels et improvisations, nous travaillerons à créer un collectif de travail bienveillant et ludique. Dans un second temps l'idée sera aussi de découvrir les écritures théâtrales contemporaines et voir comment elles racontent nos vies et le monde d'aujourd'hui.

> **Tous niveaux** : [mercredi 15h45-17h15](#) / Tarif 2

NOUVEAUX HORAIRES !

Atelier Théâtre 15-18 ans

Le théâtre contemporain comme espace de joie et de liberté.

Intervenant : **Hugo Titem-Delaveau**, acteur, auteur, dramaturge, slameur et poète (Cie Toutes les bonnes choses ont un début)

Le théâtre aide parfois à comprendre la place que l'on veut prendre dans le monde et permet de se dépasser. À partir d'exercices individuels et collectifs, nous créerons un groupe de travail pour apprendre et évoluer sans jamais

oublier le rapport ludique du théâtre. Nous irons aussi à la rencontre d'auteur·ices contemporain·es pour découvrir le théâtre comme endroit de joie, de curiosité et de liberté.

> **Tous niveaux** : [mercredi 17h15-18h45](#) / Tarif 2

Théâtre, jeu de l'acteur·rice

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

Nous explorerons le théâtre à travers des fragments de textes d'auteur·ices classiques et contemporain·es, autour d'une thématique commune, en vue de développer son jeu d'acteur·ice. La sincérité de l'expression et l'écoute de l'autre seront les deux grandes qualités déployées à l'occasion de cet atelier.

Tous niveaux

> **Ados-Adultes** : [lundi 19h30-21h30](#) / Tarif 3

Théâtre adultes

Intervenant·e à venir, plus d'infos sur [www.grand-cordel.com](#)

Travail sur la mise en jeu de l'acteur·ice 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·ice. 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

Bien-être

NOUVEL ATELIER !

Stretching

Intervenante : **Elisabeth Braud**, éducatrice sportive

Le stretching combine étirements, respiration et mobilité pour améliorer la souplesse, relâcher les tensions et favoriser le bien-être du corps. Accessible à toutes, il aide à mieux bouger et à prévenir les raideurs du quotidien.

> **Adultes** : [lundi 14h30-15h30](#) / Tarif 1

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 somatique en Body Mind Centering®

Une pratique douce et profonde pour délier le corps, lâcher le mental, se reconnecter à son corps vivant, accueillir la sensation pour nourrir sa présence, sa vitalité et le plaisir de bouger.

> **Adultes** : [jeudi 10h30 - 12h](#) / Tarif 2

Arts plastiques

NOUVEL ATELIER !

Atelier narration, manga / BD et Illustration

Intervenante : **Chloé Chartin-Colin**, illustratrice et autrice de BD rennaise

Un atelier ouvert aux adolescent·es et adultes, débutant·es comme confirmé·es, pour apprendre à raconter des histoires en images et développer son univers graphique personnel.

Chaque séance propose un sujet autour de l'illustration, du manga, de la BD contemporaine ou de la narration. Certains projets se développent sur plusieurs semaines afin d'apprendre à construire et finaliser une illustration ou une histoire plus aboutie.

Les participant·es avancent à leur rythme grâce à un accompagnement individuel avec corrections et conseils adaptés à chacun·e. Des séances "sujet libre" permettent également de développer ses propres projets et d'approfondir sa patte graphique à travers différentes techniques.

> **Ados/adultes** : [vendredi 18h30-20h](#) / Tarif 2

Manga / BD et Illustration

Intervenante : **Chloé Chartin-Colin**, illustratrice et autrice de BD rennaise

Un cours ludique et créatif pour découvrir les bases du dessin, du manga et de la BD dans une ambiance bienveillante et accessible à tous et toutes.

Les participant·es apprennent à créer des personnages, dessiner des expressions, raconter de petites histoires et développer leur imagination tout en s'amusant.

Des ateliers créatifs sont également proposés : badges, mini carnets, stickers illustrés, packaging et autres petits objets dessinés.

Le principal objectif de l'atelier est de donner envie de créer et de prendre confiance en son dessin.

> **6-12 ans** : [vendredi 17h-18h30](#) / Tarif 2

Arts plastiques

NOUVEL ATELIER !

Peinture/Couleur/Arts graphiques

Intervenante : **Emmanuelle Tonin**,
artiste plasticienne

L'atelier consistera à aborder le noir et blanc, la couleur, les contrastes, la composition, les perspectives à partir de modèles ou de thématiques.

Divers matériaux seront explorés : le crayon, le fusain, les pastels, le collage, l'encre, l'aquarelle, la gouache, l'acrylique...

(Le matériel est fourni)

> **Adultes - Tous niveaux** : [jeudi 10h-12h](#) / Tarif 3

NOUVEL ATELIER !

Dessin/fabrication numérique/ Arts graphiques

Intervenante : **Emmanuelle Tonin**,
artiste plasticienne

Dessiner pour aiguïser son regard et travailler les différentes techniques artistiques pour exprimer sa créativité.

Réalisation de dessins d'observation, d'imagination, figuratifs, abstraits avec le crayon, le pastel, collage, la gravure...

Réalisation de projets avec le labo numérique (l'imprimante 3D, la découpeuse numérique, électronique et programmation, animation...)

(Le matériel est fourni)

> **À partir de 11 ans** : [mercredi 17h-18h30](#) / 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 nés en 2021, 2022, 2023** :
[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 : dessiner, coller, découper, assembler, peindre, modeler, graver pour aborder le paysage, le portrait, la sculpture, l'installation, sur des projets individuels ou collectifs.

(Le matériel est fourni)

> **6-8 ans** : [mercredi 13h30-14h30](#) / Tarif 1

> **8-11 ans** : [mercredi 14h30-16h](#) / 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.

(Le matériel est fourni)

> **Dès 16 ans et adultes - Tous niveaux** :
[mardi 19h30-21h30](#) / Tarif 2

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



Danse

NOUVEL ATELIER !

Danse K-Pop

Intervenante : **Louise Echavidre**

Viens apprendre et danser les chorégraphies des plus grands groupes de K-Pop dans une ambiance fun et bienveillante ! Ensemble, nous découvrirons des chorées énergiques et amusantes, accessibles à tous les niveaux, que tu débutes ou non. L'objectif est de partager sa passion, s'amuser et prendre confiance en soi à travers la danse K-Pop !

> **8-11 ans** : [vendredi 17h30-18h30](#) / Tarif 1

> **Ados/adultes** : [vendredi 18h30-20h](#) / Tarif 2

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 nés en 2021, 2022, 2023** :
[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

Intervenant-e à venir, plus d'infos sur [www.grand-cordel.com](#)

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



Musique

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 nés en 2021, 2022, 2023** : mercredi 16h15-17h / Tarif 1

NOUVEAUX HORAIRES !

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 14h30-15h30 / Tarif 1

NOUVEAUX HORAIRES !

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** : mercredi 13h30-14h30

> **Niveau 2 et 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)

NOUVEL ATELIER !

Ensemble de guitares

Intervenant : **Matthieu Guillot**, guitariste

Un atelier pour apprendre à jouer ensemble. Un peu comme un orchestre mais avec que des guitares classiques ! Mélodies, arpèges, accords, percussions, chacun-e son rôle.

Nécessite d'être à l'aise avec son instrument (minimum 3 ans de pratique).

> **Dès 10 ans** : mercredi 18h15-19h15 / Tarif 4 si l'adhérent-e pratique un instrument à la MJC

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 tous-tes 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-nnes 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)

Musique

Piano

Intervenant-e à venir, plus d'infos sur www.grand-cordel.com

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 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)

Chorale L'acCordel

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

Un atelier ouvert à tous-tes 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...

> **10-14 ans - Tous niveaux** : mercredi 17h45-18h45 / Tarif 1 (Tarif 4 si l'enfant pratique un instrument à la MJC)

> **15-18 ans - Tous niveaux** : mercredi 18h45-19h45 / Tarif 1 (Tarif 4 si l'enfant pratique un instrument à la MJC)

Musiques Actuelles Amplifiées

(MAA) Ados/adultes

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 tous-tes adultes 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)

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
6-8 ans	Initiation théâtre (p.6)			14h30 ▶ 15h30				1
8-10 ans	Théâtre (p.6)			13h30 ▶ 14h30				1
11-14 ans	Théâtre (p.6)			15h45 ▶ 17h15				2
15-18 ans	Théâtre (p.6)			17h15 ▶ 18h45				2
ados/ adultes	Théâtre, jeu de l'acteur-riche (p.6)	19h30 ▶ 21h30						3
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

Bien-être		L	M	M	J	V	S	Tarif
adultes	Pilates (p.7)		12h30 ▶ 13h30		17h30 ▶ 18h30			1
adultes	Relaxation et vitalité (p.7)				10h30 ▶ 12h			2
adultes	Stretching (p.7)	14h30 ▶ 15h30						1

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
Dés 11 ans	Dessin / Labo numérique (p.8)			17h ▶ 18h30				2
16 ans et +	Arts plastiques (p.8)		19h30 ▶ 21h30					2
8-11 ans	Manga/BD/Illustration (p.7)					17h ▶ 18h30		2
Dés 11 ans	Manga/BD/Illustration (p.7)					18h30 ▶ 20h		2
adultes	Peinture/Couleur (p.8)				10h ▶ 12h			3

Espace numérique		L	M	M	J	V	S	Tarif
10-14 ans	Apprenti-es Makers (p.14)			14h ▶ 15h30				2
pour tous-tes	Accès libre LabFab (p.14)			16h ▶ 18h30		16h ▶ 20h		gratuit
adultes	Séances thématiques en individuel (Mac et PC) (p.14)			sur rendez-vous / 1h30				8€
adultes	Aides aux démarches administratives (p.14)				10h ▶ 13h			gratuit

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
8-11 ans	K-Pop (p.9)					17h30 ▶ 18h30		1
Dés 11 ans	K-Pop (p.9)					18h30 ▶ 20h		2
adultes	Danse improvisation (p.9)		19h30 ▶ 21h30					3
adultes	Zumba (p.9)			12h30 ▶ 13h30				1

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

Espace numérique

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

Il propose des séances thématiques, ainsi que des temps d'accompagnement individuels. Les projets créatifs y ont une place importante grâce aux nombreuses ressources du Labfab.

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.

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

Accès libre

Gratuit (L'adhésion n'est pas obligatoire)
En autonomie les mardi et jeudi : 16h-18h30

Accompagnements

Pour un conseil ponctuel sur votre ordinateur, smartphone, tablette, appareil photo...
> **Pour tous-tes** : uniquement sur rendez-vous / Gratuit si adhérent-e

Fabrication numérique

L'Espace numérique du Grand Cordel MJC fait partie du réseau des LabFab de la ville de Rennes. Tout au long de la saison et à tout âge, vous pouvez y découvrir des techniques, vous initier à des machines, bidouiller, réparer, inventer et partager vos connaissances.

Modélisation et impression 3D, programmation informatique, objets connectés, création de stickers et badges, soudure, robotique, stopmotion... Avec l'accompagnement de l'animateur, vous apprendrez à utiliser les nombreuses ressources à disposition :

- Imprimante 3D
- Découpeuse vinyle
- Découpeuse de polystyrène
- Kits électroniques (Arduino, Micro:bit, Raspberry Pi, soudure...)
- Matériel de prise de vue et de prise de son
- Applications graphiques, vidéo, MAO...

Séances thématiques en individuel (Mac et PC)

Prenez rendez-vous avec Simon pour vous initier ou vous perfectionner aux outils numériques sur une ou plusieurs séances. Informatique Mac ou PC, traitement de texte, smartphones et tablettes, internet, mails, entretien, sauvegardes, protection des données, numérique responsable...

> **Adultes** : Sur rendez-vous / 8€ la séance d'1h30 + adhésion

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.



Opération soutenue par l'État dans le cadre du dispositif Conseiller Numérique. plus d'informations sur www.conseiller-numérique.gouv.fr

NOUVEL ATELIER !

Apprenti-es Makers

Un atelier de fabrication numérique entre ados pour imaginer à plusieurs des projets créatifs sur toute la saison et apprendre de nouvelles techniques.

> **10-14 ans** : mercredi 14h-15h30 / Tarif 2

Accès libre LabFab

Pour les jeunes et les adultes, un atelier ouvert autour de la fabrication numérique pour accompagner vos projets.

> mercredi : 16h-18h30

> vendredi 16h-20h

Gratuit si adhérent-e

Enfance-Famille

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.

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 ou à la journée.

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.

Les mercredis, 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

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

Depuis octobre 2022, le Grand Cordel MJC est agréé «**Espace de vie sociale**». Porté par la CAF, ce label 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 durant les vacances scolaires lecture d'albums 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 citoyens actifs 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)

Mercredi 14h - 19h
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 avec des ateliers complémentaires aux apprentissages scolaires (jeux, création, activités d'expression...)
- le jeudi sous la forme d'un accompagnement individuel

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-es, locaux, matériels, budgets).

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

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

Émeline Planté : 06 95 98 41 32 ou 02 99 87 49 46,
coordination jeunesse@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...
- Passer son BAFA
- Participer à des chantiers citoyens.



Vie associative

Le Grand Cordel MJC est une maison ouverte où se croisent initiatives citoyennes, pratiques artistiques, projets collectifs et engagements associatifs.

Tout au long de l'année, notre association accueille des événements, des rencontres et des temps forts qui participent à la vie du quartier et à créer du lien entre les habitant·es.

Espace cafétéria

Au cœur du Grand Cordel MJC, la cafétéria est un lieu de rencontre, d'échange et de convivialité ouvert à toutes et tous.

Tout au long de l'année, cet espace accueille de nombreuses initiatives collectives : scènes ouvertes 3par2, débats, soirées jeux avec Ludibli, distributions de l'AMAPapille, repas partagés, animations et buvette associative.

Un véritable lieu de vie où chacun·e peut se retrouver, proposer des idées, participer ou simplement passer un moment convivial.

Jardin partagé

Situé derrière le Grand Cordel MJC, le jardin partagé est un espace collectif dédié à la nature, à la rencontre et au partage.

Des habitant·es du quartier s'y retrouvent régulièrement pour jardiner ensemble et faire vivre ce lieu au fil des saisons. Chacun·e peut participer selon ses envies et ses connaissances.

Petit·es et grand·es sont invité·es à planter, arroser, récolter, découvrir et partager des moments conviviaux autour des fleurs, des plantes aromatiques et du potager.

Renseignements :
02 99 87 49 43 / n.malgonne@grand-cordel.com

AMAP

L'AMAPapille (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) propose des produits locaux et de saison tout au long de l'année : légumes, pain, produits laitiers, œufs, volailles...

Les distributions de paniers, sur abonnement, ont lieu chaque mardi de 18h30 à 19h30 au Grand Cordel MJC.

Renseignements :
amapapille@grandcordel.com
www.amapapille.com

Location de salles

Le Grand Cordel MJC met à disposition plusieurs espaces à la location pour les associations, les professionnel·les, les collectifs et les particuliers.

Espaces disponibles :

- **Salle polyvalente** : événements, stages, fêtes associatives ou privées
- **Salle de danse** : stages et pratiques artistiques le week-end
- **Salle de musique** : répétitions et pratique instrumentale
- **Salle de spectacle / danse** : répétitions de spectacles, créations artistiques et résidences (sans technique son et lumière)

Pour connaître les disponibilités, les modalités de réservation 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.

Paiement possible :

- en ligne en 1 ou 3 paiements
- carte bancaire
- chèques
- prélèvement automatique (fournir un RIB)
- chèques vacances
- carte Korrigo Services – dispositif Sortir !
- Pass Culture.

Dans le but de faciliter l'accès et mettre en œuvre une solidarité entre tous-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.

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. 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 2026 à août 2027.

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**
vendredi 4 septembre 2026

> **Début des ateliers** à partir du
samedi 12 septembre 2026

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.

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	358	483
601 à 900	150	240	306	117	141	210	386	514
901 à 1200	162	258	330	135	180	264	435	581
1201 à 1500	171	273	357	153	216	306	510	669
1501 à 1900	183	288	372	168	245	333	537	675
1901 à 2200	195	303	390	181	258	342	549	693
2200 à 2500	201	313	402	188	279	351	564	699
+ de 2500	211	328	414	192	287	358	575	713

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.

En cas d'arrêt définitif d'une activité par l'association, un remboursement *pro-rata temporis* pourra être proposé.

- 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 ;

- Aucun remboursement ne sera effectué, ni en cas de force majeure, ni si l'adhérent-e est contraint-e d'arrêter son activité.

Tarifs accueil de loisirs

Quotient Familial	Mercredis				Vacances scolaires	
	cotisation annuelle		cotisation ponctuelle		Journée (€)	Semaine (€)
	Journée (€)	½ journée (€)	½ journée (€)	Journée (€)		
0 à 600	222	111	3,5	7	7	32
601 à 900	256	128	4	8	8	37
901 à 1200	310	155	5	10	10	46
1201 à 1500	384	192	7	14	14	59
1501 à 1900	456	228	8	16	16	70
1901 à 2200	484	242	8,5	17	17	74
2200 à 2500	492	246	9	18	18	77
+ de 2500	502	251	9,5	19	19	79

Activités hébergées

S'épanouir par le Mouvement

Une pratique douce et profonde qui invite à habiter son corps, selon son rythme et sa curiosité. Le Body Mind Centering® permet de voyager de la sensation au mouvement. 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.fr
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... 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, et Antoine son mari.

L'objectif est de travailler chaque trimestre des chants dans des styles différents : chansons françaises et internationales, chants traditionnels et parfois même des chansons composées par les soins de Clairie.

Pas d'audition à l'entrée ! Mais pré-inscription obligatoire sur notre site Internet.

> mardi 20h-22h

Contact/inscriptions : www.lelabodeclairie.com / contact@lelabodeclairie.com / Antoine : 07 72 21 28 65

Hata Yoga - Associations Chrysalide et CoreEssens

Intervenantes : Véronique Hardy (Chrysalide) et Aurore Marguerin (CoreEssens), enseignantes certifiées FNEY

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

> lundi 18h45-20h15 et vendredi 9h30-11h30
core-essens@outlook.fr / 06 89 35 89 84
www.core-ame.fr

Atelier Laisse émerger ta danse

Intervenante : Carole Masserot

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.

Cette pratique alterne entre des temps d'explorations guidés et des temps plus libres. Mon approche est inspirée de la danse des 5 rythmes. Ces ateliers sont ouverts à toutes.

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

Contact Improvisation

Le contact improvisation est un espace de pratique du mouvement improvisé, dansé non guidé, sans musique. Les points de contacts physiques avec le corps des partenaires et avec l'environnement sont le point de départ d'explorations à travers le mouvement improvisé. L'occasion de jouer avec le sol, la gravité, l'espace, le contact avec soi, avec l'autre.

> dimanche 10h30 à 17h (1 dimanche par mois)

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

Los loquitos de la salsa

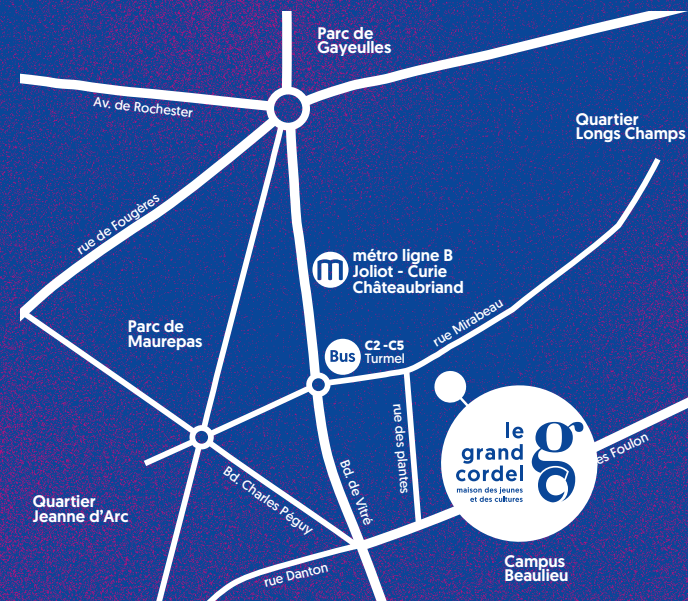
Cours mixte Salsa Portoricaine & Bachata, pour apprendre les bases essentielles, s'amuser et évoluer ensemble. Une ambiance conviviale et chaleureuse, pour progresser, gagner en aisance et s'épanouir en soirée.

> Niveau débutant : vendredi 20h15-21h30

Tarif normal : 134€ / réduit : 114€ (pour les étudiants et demandeurs d'emploi sur présentation d'un justificatif)

Contact : 06 29 58 54 55 / contactloquitos@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
Solenn Deléon
communication@grand-cordel.com
02 99 87 49 41
06 52 35 88 51

Conseiller numérique
Simon Lamy
animationnumerique@grand-cordel.com

Entretien
La Cohue, coopérative solidaire de services

Membres élu-es au conseil d'administration :
Flavien Thieumel et **Elovan Emeraud**, présidents
Véronique Unger et **Abdelrahman Abu Ahmad**, trésoriers
Valentine Benoist, secrétaire
Guido Hubner
Madeline Pascale
Catherine Ploteau
David Prieur
Noé Morel
Laurence Touvet
Marie-Thérèse Gallais
Robin Hubert

Et les animateur-ices 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.



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-C2
Arrêt Turmel