



MJC
DU PLATEAU

SAISON
2021-22

SAINT-
BRIEUC

SOMMAIRE

Edito	3
L'équipe	4
La MJC du Plateau, une association... ..	5
Aux bénévoles	6
Nous avons rendez-vous !	7
Pôle jeunesse	8
Ateliers hebdo, enfants et -15 ans	10
Ateliers hebdo, +15 ans et adultes	14
Stages, initiations et autres rendez-vous d'exception !	22
Pôle multimédia	24
Sports	26
Proximité	29
Accompagnement des jeunes adultes	30
Programme réussite éducative	31
Action culturelle à la maison d'arrêt	32
La MJC, mode d'emploi	33
Contacts	35

Merci à nos partenaires!



ÉDITO

TOUTE L'ÉQUIPE DE LA MJC SE RÉJOUIT DE VOUS ACCUEILLIR POUR CETTE NOUVELLE SAISON QUE NOUS ESPÉRONS PLUS COLLECTIVE!

Après une saison 2020-2021 marquée par la crise sanitaire liée à l'épidémie de la COVID 19, sur fond de crise sociale, environnementale et démocratique, nous sommes les témoins d'une forme de repli sur soi qui peut se traduire par l'adhésion à des idées extrémistes. C'est très certainement l'enjeu le plus important auquel nous sommes aujourd'hui confrontés ! Le remède ne peut être qu'une réponse collective, et nous à la MJC, nous pensons qu'elle devra avant tout passer par l'action éducative !

En effet, pratiquer une activité à la MJC c'est participer, à notre échelle, à rendre la société meilleure en encourageant la tolérance, la lutte contre les inégalités, l'accès pour tous à la culture... Bref, permettre à tous de pouvoir se réaliser au sein de notre société. C'est dans ce sens que nous avons entamé l'année dernière une démarche partagée, administrateurs et salariés, d'écriture de notre projet associatif qui est maintenant terminée. Nous y définissons les fondements de notre identité et vers où nous souhaitons aller. Il est à votre disposition dans notre maison et sur notre site internet. C'est à tout cela que nous adhérons quand nous choisissons de nous inscrire à la MJC. Vous le savez sûrement, nous sommes une grande maison conviviale et ouverte à tous, avec un projet fort. Si vous souhaitez y participer n'hésitez pas à nous rejoindre ! Je vous souhaite une belle rentrée à tous et au plaisir de vous rencontrer dans notre maison !

Filipe NOVAIS,
Président de la MJC du Plateau





Le conseil d'administration

Président, [Filipe Novais](#)
Vice-président, [Jacques Le Cornec](#)
Secrétaire, [Lucie Perdreau](#)
Secrétaire adjoint, [Léandre Chevalier](#)
Trésorier, [Dimitri Hautière](#)
Membre du bureau, [Georges Hessou Zinsou](#)

Membres

[Melenn Aubry](#)
[Hugo Guillera](#)
[Charlotte Jacquet](#)
[Olivier Jarno](#)
[Émilie Mahé](#)
[Gérard Mauduit](#)
[Vincent Paous](#)
[Benoît Ricard](#)
[Thierry Sohier](#)
[Françoise Trabut](#)

L'équipe permanente

Direction, [Catherine Le Grand](#)
Coordination générale, [Anaïs Billaud](#)
Accueil-sécrétariat, [Nathalie Le Moigne](#)
Comptabilité, [Cathy Marseault](#)
Animation jeunesse, [Henri Cailleau](#), [Élie Mahé](#), [Solène Riche](#)
Danse, [Magali Blanc](#)
Culture et proximité, [Laura Richomme](#)
Multimédia, [Mickael Gouré](#)
Animation jeunes adultes, [Nadia Charbonneau](#)
Kayak, [Thibault Chenel](#)
Action culturelle en maison d'arrêt, [Jeanne Roy](#)
Réussite éducative, [Franck Maguet](#), [Nolwenn Mainguy](#)

LA MJC DU PLATEAU : UNE ASSOCIATION, UNE MAISON, UN PROJET D'ÉDUCATION POPULAIRE

**CONSTRUIRE ET PARTAGER LE BIEN COMMUN,
C'EST GRANDIR ENSEMBLE**

Adhérer

Pour participer à la vie de la maison, aux activités, aux projets, il faut adhérer à l'association. La carte d'adhésion est valable 1 an (du 01/09/2021 au 31/08/2022). Les tarifs :

- moins de 18 ans : 8 €
- plus de 18 ans : 15 €
- association : 50 €

S'engager dans le conseil d'administration

Comme toutes les associations loi 1901, la MJC est pilotée par ses adhérents : ils élisent leurs représentants au conseil d'administration (CA) parmi tous les adhérents , lors de l'assemblée générale annuelle. Espace de démocratie, de débat et d'expérimentation, le CA est ouvert à tous. Vous souhaitez nous rejoindre ? Contactez-nous !



La MJC du Plateau est affiliée à la Fédération régionale des MJC de Bretagne et Pays de la Loire.

Elle est agréée par le ministère de la Jeunesse et des Sports.

AUX BÉNÉVOLES

La vie de la MJC est rythmée par de nombreux événements. Tous ces moments de partages, de rencontres, de rires ne seraient pas possibles sans l'aide immense des bénévoles.

Ces derniers mois, nous n'avons pas pu nous voir autant que nous le souhaitons. Mais votre soutien sans faille résonne en nous et nous permet de

commencer cette année avec force et envie.

Cette saison encore, gardons l'envie de partager ensemble !

**MERCI
POUR TOUT,**

L'équipe de la MJC



NOUS AVONS RENDEZ-VOUS !

Portes ouvertes

Pour s'informer sur les activités, rencontrer un intervenant, regarder une démonstration, ou même participer à un atelier flash : venez découvrir la vie de la maison lors de cette journée riche en rencontres !

» *Samedi 11 Septembre de 10h à 16h. Entrée libre et gratuite.*

Saveurs du monde

Pendant cette soirée, les langues et civilisations sont à l'honneur à la MJC ! Cette soirée s'annonce riche en saveurs et cultures, en jeux et échanges. Les professeurs et les adhérents vous attendent avec impatience...

» *Vendredi 3 décembre*

Festival de danse

NOU
VEAU

Pendant 17 ans, Babel danse a offert un formidable tour du monde des danses et des cultures et nous avons partagé des moments inoubliables. Aujourd'hui, cap sur une nouvelle aventure! Toujours autour de la danse, ouverte sur le quartier, avec des rendez-vous pluridisciplinaires et une nouvelle thématique chaque année. En 2022, nous vivrons l'année de la danse... et du sport!

» *Au printemps*

La fête de la danse

Pendant ce week-end, venez admirer leurs talents : les professeurs de danse et leurs élèves vous réservent des chorégraphies et spectacles pour des soirées riches en couleurs.

» *Vendredi 10 et samedi 11 juin*

P Ô L E JEUNESSE

11-17 ANS

Pour participer aux activités et sorties, je m'inscris pour 20 € l'année (8 € adhésion + 12 € cotisation).

Bonus : quand je suis inscrit, j'ai droit à une place de ciné à 3 € et un ticket de piscine à 2 €.

La MJC accepte les chèques-vacances et les chèques loisirs de la CAF.

TU AS ENTRE 11 ET 17 ANS ET TU AS ENVIE DE FAIRE DES ACTIVITÉS ? VIENS RENCONTRER ÉLIE, HENRI ET SOLÈNE, LES ANIMATEURS. TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, TU PEUX CRÉER AVEC L'ÉQUIPE DES ANIMATIONS POUR TOUS. LE FOYER ADOS EST GRATUIT ET OUVERT À TOUS.

Pour joindre les anim's :

Élie 06 09 80 74 85

Henri 06 09 80 74 68

Solène 06 62 86 90 32

Horaires (période scolaire)

Lundi 16h30-18h30

Mardi 16h30-18h30

Mercredi 14h-18h30*

Jeudi 16h30-18h30**

Vendredi 16h30-18h30*

Samedi 14h-18h

*Permanence à la Ruche sur le quartier Ouest tous les mercredis de 15h30 à 18h et les vendredis de 16h30 à 18h30.

** Kin Ball le jeudi de 18h à 19h (8-12 ans) et de 19h à 20h (13- 17 ans) au gymnase Chaptal.

Pendant les vacances scolaires, le pôle jeunesse fonctionne du lundi au vendredi. Les horaires sont définis en fonction du programme de la journée.

Suivez-nous sur :



Pôle Jeunesse MJC du Plateau



ATELIERS HEBDO

ENFANTS ET - 15 ANS

Vous avez envie d'intégrer une activité mais vous êtes en situation de handicap ? Voir p. 34.

Le mercredi matin, les plus curieux pourront pratiquer deux activités à suivre et bénéficier de 25% de réduction. A choisir : danse et arts plastiques ou éveil musical et arts plastiques.

DANSE

Capoeira

Avec Rémi Delmas

Entre danse et rituel de combat sans contact, le bonheur d'une énergie ludique et acrobatique... en musique !

» 6-11 ans, samedi 10h-11h, 158 €

Dancehall

Avec Jimmy Delahaye

Née en Jamaïque, cette danse issue du reggae a le vent en poupe sur Tik tok !

» 9-15 ans, mardi 17h30-18h30, 158 €

Danse classique

Avec Séverine Gouret

Avec ses codes formels, avec ses positions "en-dehors" et ses pirouettes, la danse classique poursuit son chemin d'exigence tout en douceur vers la grâce.

» 8-13 ans, découverte, mercredi 17h30-18h30, 158 €

» A partir de 14 ans, intermédiaire, mercredi 18h30-19h30, 158 €

NOU
VEAU



© R. Lach

Danse créative

Avec Magali Blanc

Viens goûter à la joie de te mouvoir dans un grand espace. En éveillant tes oreilles sur de nouveaux sons et de nouvelles règles de jeux, celles-ci t'inviteront à développer tes capacités corporelles et expressives. Tu suivras le chemin de tes ressentis pour mettre en mouvement ton imaginaire et ta créativité !

» 4-5 ans, mercredi 10h-10h45, 138 €

» 6-7 ans, mercredi 11h-12h, 158 €

» 8-10 ans, vendredi 17h-18h, 158 €

» 11-14 ans, vendredi 18h-19h, 158 €

Hip hop -

Tendance « Breakdance »

Avec Kévin Bidault

Sur de la musique urbaine, viens t'essayer aux figures acrobatiques !

» 5-8 ans initiation, mercredi 16h15-17h15, 158 €

» 7-14 ans intermédiaire, mercredi 15h15-16h15, 158 €

» 9-15 ans avancé, mercredi 14h-15h15, 178 €

» 11 ans et + découverte, mercredi 17h15-18h15, 158 €

Hip hop -

Tendance « New Style »

Avec Stecky Blaise

Le hip-hop se danse aussi debout !

» 9-14 ans découverte, mardi 17h45-18h45, 158 €



Modern'Jazz

Avec Anne-Cécile Lefebvre

Un peu de jazz, une pointe de classique, saupoudré de moderne et d'afro-américaine : une danse qui mélange plusieurs styles et laisse beaucoup de liberté!

» 8-10 ans, lundi 17h15-18h15, 158 €

» 11-15 ans, lundi 18h15-19h30, 178 €

Zumba Kids

Avec Lola Maravilla

Cette année les enfants pourront s'amuser sur des rythmes latinos endiablés !

» A partir de 8 ans, lundi 17h15-18h15, 158 €.

NOU
VEAU

ARTS

Arts plastiques

Avec Eugénie Jehanno

Complètement dessin ou plutôt peinture? Explore toutes les techniques et les palettes pour laisser parler l'artiste en toi !

» 4-5 ans, mercredi 11h-11h45, 138 €

» 6-10 ans, mercredi 10h-11h, 158 €

Cirque

Pour développer son agilité et découvrir la manipulation d'objet, l'équilibre, l'acrobatie.

» 4-5 ans, mercredi 10h-11h, 168 €

» 6-8 ans, mercredi, 11h-12h, 168 €

» 9-11 ans, mercredi 14h-15h30, 198 €

Éveil musical et chant

NOU
VEAU

Avec Mathieu Pesqué

Dans la joie et tout en rythme, une façon de s'initier à la musique, à son écoute et à





CULTURES

Anglais initiation

Avec Gladys Tcheuffa

Pour apprendre la langue de nos amis anglais en s'amusant, et avec l'accent !

» *Maternelle/Primaire, mercredi 11h-12h, 158 €*

» *Collège, mercredi 14h-15h, 158 €*

Arabe

Avec Nadia Zehaf

Pour apprendre à lire, à écrire et à parler l'arabe littéraire.

Une approche qui favorise l'expression orale et la spontanéité des enfants.

» *Niv. 1, samedi 10h-11h, 30 €*

» *Niv. 2, samedi 11h-12h, 30 €*

la découverte des sons, des instruments et de sa voix.

» *4-5 ans, mercredi 10h-11h, 158 €*

» *6-8 ans, mercredi 11h-12h, 158 €*

Théâtre créatif

Avec Margaux Le Moigne

Pour déployer son énergie et s'amuser dans des mises en scène et exercices variés.

» *A partir de 8 ans, lundi 17h15-18h45, 230 €*

Orthographe et grammaire

NOU
VEAU

Avec Nadia Le Cornec

Vous rencontrez des difficultés en orthographe et en grammaire ? Oui, tout le monde peut faire des fautes ! Un accompagnement vous est proposé en toute décontraction avec quelques trucs et astuces.

» *11-14 ans, samedi 10h-11h.*

Inscription au trimestre, 10 €

ATELIERS HEBDO

+ 15 ANS ET ADULTES

Vous avez 18 ans ? Utilisez
votre Pass culture à la MJC!

Dancing : 1 vendredi par
mois, initiation à la danse
du mois! 20h30-23h, soirée
dansante tous styles.
3 € adhérent / 5 € non-
adhérent. Voir p. 23.

Vous avez envie d'intégrer
une activité mais vous êtes
en situation de handicap ?
Voir p. 34.

Lorsqu'un studio de
danse est disponible,
nous pouvons le mettre
ponctuellement à votre
disposition pour vos projets
personnels (réservé aux
adhérents).

DANSE

**ETHNIQUE,
BRANCHÉE,
ACADÉMIQUE OU DE
SALON, LA DANSE FAIT
VIBRER LA MJC AU
QUOTIDIEN.
CHACUNE A SA PART
D'ÉMOTION, SA
PULSATION, SES
COULEURS
À PARTAGER!**

Afrobeat

Avec Jimmy Delahaye
Danse aux multiples influences,
originaire du continent africain,
s'y côtoient le coupé décalé de
Côte- d'Ivoire, le Ndombolo du
Congo, l'Azonto du Ghana, le Kuduro
de l'Angola ou encore l'Afrohouse
d'Afrique du Sud.

» *Tous niveaux, mardi 19h30-20h30,
190 €.*

Capoeira

Avec le maître Armando
Pekeno, Rémi Delmas et Gaël
Van Nieuwenhuys
Un art martial afro-brésilien oscillant
entre le jeu, la danse et le combat.

» *Découverte (échauffement,
pas de base), lundi 19h-20h*

» *Avancé (pratique de la roda),
lundi 19h-21h*

» *Tous niveaux, samedi 11h-12h*

» *185 € (accès à tous les
créneaux)*

Dancehall

Avec Jimmy Delahaye

Née en Jamaïque, cette danse
issue du reggae joue entre
sensualité et dynamisme

» *Tous niveaux, mardi 18h30-
19h30, 190 €*

Danses africaines traditionnelles de l'ouest

Avec Kienou Boureima

Venez libérer votre énergie aux
rythmes des percussions et des
mouvements venus de l'ouest
africain !

» *Débutant, jeudi 18h45-20h15,
230 €*

» *Avancé, jeudi 20h30-22h,
230 €*

Danse burlesque

Avec Lola Maravilla

De l'énergie, de l'humour, de
l'audace, du glamour : un pur
cocktail de bonne humeur...

» *Niveau 1, lundi 20h30-21h30,
190 €*

» *Niveau 2, jeudi 20h30-21h30,
190 €*

Danse classique

**NOU
VEAU**

Avec Séverine Gouret

Entretien de l'expression
académique pour les danseurs
déjà expérimentés : pédagogie
d'écoute et de respect par
rapport au corps et à l'état
d'esprit.

» *Mercredi 18h30-19h30, 190 €*



Danse contemporaine - Danse intuitive, technique d'improvisation

Technique d'improvisation pour tous. L'atelier est composé d'un temps de perception corporelle pour développer un nouvel état plus réceptif. Il est suivi d'une phase d'expérimentation basée sur diverses notions (appuis, poids, équilibre, qualités...). Tous ces niveaux de sensations deviendront un socle pour y déposer vos propres mouvements organiques et uniques. Des thèmes viendront enrichir, tout le long de l'année, vos intentions dansées.

» *Tous niveaux, jeudi 18h15 -19h45, 230 €*

Danse contemporaine - Cours technique

Ce style prend sa source dans de nombreuses figures de la danse qui ont permis l'émancipation du corps et de sa pensée par le mouvement. Nous travaillerons ensemble les pas précis et des enchaînements techniques.

» *Débutant et intermédiaire, jeudi 19h45-20h45, 190 €*



Danse contemporaine - Atelier de création

Ouvert à toute personne ayant l'envie de s'aventurer dans l'écriture chorégraphique. Temps de recherches, d'enrichissements partagés, de choix à construire...

» *Tous niveaux, jeudi, 20h45-21h45, 190 €*

» *Pass création : si vous êtes déjà inscrit dans un cours de danse (tous styles confondus), ajoutez 50 € et laissez-vous tenter par cet atelier!*

Danse orientale

Avec Christel Chevalier

Dans un esprit festif et de bien-être, cette danse égyptienne



vous séduira par ses multiples facettes.

» *Tous niveaux, mardi 18h-19h15, 210 €*

Flamenco

Avec Morgane Teffaine et les référentes du cours avancé, 1 cours sur 2

Danse andalouse par excellence, venez découvrir cette pratique classée au patrimoine mondial de l'Unesco !

» *Débutant, mardi 19h15-20h30, 240 €*

» *Intermédiaire et avancé, mardi 20h30-21h45, 240 €*

Folk

Avec Maëlle Courville

En cercle, en chaîne ou en couple, les danses de bal folk sont accessibles à tous. Le cours débutant permettra d'apprendre les danses les plus communes. Pour ceux qui les maîtrisent davantage, un cours avancé leur permettra d'aller plus loin.

» *Découverte, mercredi 19h30-20h30, 190 €*

» *Avancé, mercredi 20h30-21h30, 190 €*

NOU
VEAU

Hip hop - Tendance « Breakdance »

Avec Kévin Bidault

Sur de la musique urbaine, les figures s'enchaînent tout en apprenant les pas de base de cette pratique inscrite aux JO 2024!

» *Tous niveaux, mercredi 17h15-18h15, 190 €*

Modern' Jazz

Avec Anne-Cécile Lefebvre
Un peu de jazz, une pointe



de classique, saupoudré de moderne et d'afro-américaine : une danse qui mélange plusieurs styles et laisse beaucoup de liberté!

» *Intermédiaire, lundi 19h30-20h45, 210 €*

Tango argentin

Avec Marinette Petitpas et les référents

Une équipe de danseurs partage avec vous leur passion de cette danse sociale aux multiples influences qui se pratique en milongas ! Une semaine sur deux, Marinette assure le cours avancé. Les semaines intermédiaires, elle est relayée par un couple de danseurs référents. En plus des cours et des pratiques, stage annuel, milongas et auberges espagnoles ponctuent la saison.

» *Débutant, mardi 19h-20h, 65 €**

» *Intermédiaire, mercredi 18h30-19h30, 65 €**

» *Avancé, mercredi 20h-21h30, 170 €**

» *Pratique libre, mardi 20h30-22h et vendredi 20h30-22h30, 16 €.*

**Pratique libre incluse*

» *Pour suivre deux niveaux : +30 €*

Zumba

Avec Lola Maravilla

Méthode de fitness inspirée de différentes danses latino-américaines.

» *Tous niveaux, lundi 19h30-20h30 et jeudi 19h30-20h30*

» *190 € / Pass Zumba : les deux sessions 270 €*



BIEN-ÊTRE

RESPIRER, PRENDRE SOIN DE SON CORPS ET DE SON ESPRIT EN DOUCEUR...

DES PROPOSITIONS VARIÉES POUR QUE VOUS TROUVIEZ VOTRE CHEMIN VERS LE BIEN-ÊTRE ET L'HARMONIE!

Pilates

Un travail musculaire en douceur et profondeur qui met en synergie le corps et l'esprit. Pour libérer son énergie, retrouver une plénitude...

Avec Nathalie Jossé

» *Tous niveaux, lundi 12h15-13h15, 150 €*

» *Tous niveaux, mercredi 12h30-13h30, 150 €*

» *En partenariat avec l'Université Rennes II – Campus Mazier. 25 séances dans l'année, arrêt des cours à Pâques.*

Avec Gwenola Briand

» *Tous niveaux, mercredi 19h30-20h30 et 20h30-21h30, 190 €*

Sophrologie

Avec Virginie Tran

Un temps de relaxation pour une harmonie au quotidien.

» *Tous niveaux, lundi 18h15-19h15, 190 €*

Viêt Tàï Chi

Avec Trang Le Cao

et Denis Le Bouëc

Alliance du Tai chi vietnamien et du qi gong. Cette gymnastique martiale énergétique de santé globale et de prévention est accessible quelle que soit votre condition physique.

» *Tous niveaux, lundi 14h15-15h30, 210 €*

Yoga

Avec Olivier Hauvespre

» *Avancé (à l'ORB Saint-Brieuc), mardi 9h-10h30, 335 €*

Avec Isabelle Hellec

» *Tous niveaux, jeudi 12h30-13h30, 190 €*



PLUMES ET CRAYONS

**DES MOTS, DES
TRAITS, UNE AUTRE
FAÇON DE VOUS
EXPRIMER ET
LAISSER VOTRE
EMPREINTE!**

Arts plastiques

Avec Eugénie Jehanno
Cours de dessin tous niveaux.
Grands débutants, faux
débutants, passionnés et curieux,
tout le monde est bienvenu à
l'atelier !
» *Tous niveaux, vendredi 18h-20h,*
280 €

Orthographe et grammaire



Avec Nadia Le Cornec
Vous rencontrez des difficultés en
orthographe et en grammaire ?
Oui, tout le monde peut faire des
fautes ! Un accompagnement
vous est proposé en toute
décontraction avec quelques
trucs et astuces.
» *De 15 ans à 77 ans, samedi*
11h-12h. Permanence pour aide,
gratuit.

LANGUES ET CIVILISATIONS

**PLAISIR
D'APPRENDRE,
JOIE D'ÉCHANGER...
LES LANGUES,
PASSEPORT POUR
LA DÉCOUVERTE DE
CULTURES VOISINES
OU ÉLOIGNÉES!**

Allemand

Avec Gladys Tcheuffa
» *Débutant, mardi 17h30-18h30,*
168 €
» *Perfectionnement, mardi*
18h45-20h, 168 €
» *Avancé, mardi 20h15-21h30,*
168 €

Avec Françoise et Michel Trabut
» *Café - Conversation, mardi*
18h-19h15, gratuit

Anglais

Avec Sandra Radek
» *Conversation, jeudi 17h30-*
18h30
» *Débutant, jeudi 19h30-20h30*
» *Intermédiaire-avancé, jeudi*
18h30-19h30
» *168 € / forfait cours +*
conversation : 210 €

Arabe

Avec Djida Ouchait

» Débutant, faux-débutant,
mardi 19h15-20h15, 168 €

Espagnol

Avec Rosina Le Guen

» Débutant, mercredi 18h15-
19h15, 168 €

» Intermédiaire et avancé,
mercredi 19h15-20h15, 168 €

Espéranto

Avec l'association Armor
Espéranto

» Jour et horaire non
précisés, contactez-nous.

» Adhésion à la MJC +
20 € / famille 30 € /
étudiants, faibles
ressources 10 €,
à l'association
Armor Espéranto

Japonais

Avec Yuki Morel-Yoshioka

» Débutant, jeudi 19h30-20h30,
168 €

» Avancé-conversation, mercredi
19h30-20h30, 168 €

Russe

» Débutant, vendredi 18h-19h,
168 €

» Avancé, vendredi
19h-20h, 168 €



STAGES, INITIATIONS ET AUTRES RENDEZ-VOUS D'EXCEPTION!

Fox trot, bachata, découvertes bien-être, et autres invitations sont issues de vos demandes et de nos rencontres au fil des années. D'autres stages pourraient voir le jour, nous vous tiendrons informés.

Danse burlesque

Découverte de cette danse glamour et pleine d'inventivité avec Lola.

» *Dimanche 12 septembre, 10h-13h, 15 € adhérent / 20 € non-adhérent*

Zumba

Découverte des pas de base latino avec Lola.

» *Samedi 25 septembre, 16h-17h30, gratuit adhérent / 4 € non-adhérent*

Théâtre

Avec Ali et Diane de la Cie Après le mur autour du thème "Ton histoire dans l'Histoire".

» *Vendredi 29 octobre, vendredi 5 novembre et vendredi 12 novembre, 14h-17h. A partir de 15 ans. Ateliers : 15 € adhérent et habitant / 20 € non-adhérent.*

Danses bretonnes

Trois stages avec le Cercle celtique de Saint-Brieuc.

» *Samedi 4 décembre, samedi 15 janvier et samedi 26 février. 6-10 ans, 10h-11h ; Ados/adultes, 11h-12h. Gratuit, sur inscription*

Danse orientale

Un atelier découverte pour ados et adultes avec Christel Chevalier. Dévoilez votre harmonie en dansant les multiples qualités

des mouvements orientaux.
» *Samedi 6 novembre, 14h30-17h, 18 € adhérent et tarif réduit / 24 € non-adhérent*

Latino

Pour apprendre des pas supplémentaires de danses latines.

» *16h-17h30, samedi 20 novembre, samedi 21 janvier, samedi 19 mars. 3 € adhérent et tarif réduit / 5 € non-adhérent.*

FCDB Style (ATS) et Tribal Fusion

L'ATS ou American Tribal Style, appelée aujourd'hui FCBD Style, est une danse collective reposant sur le principe de l'improvisation synchronisée en groupe rendue possible par un vocabulaire commun puisé dans différentes sources : Afrique du Nord et Moyen-Orient principalement, mais également Inde, Asie centrale, Europe de l'Est, Espagne... Avec Hazel.

» *Samedi 29 janvier, 13h-15h30 : découverte du style ATS, 15h30-18h : découverte de la danse Orientale Tribal Fusion. Découverte des pas de bases*

et apprentissage de "combo" (chorégraphie).

» *Une session : 25 € adhérent et tarif réduit / 30 € non-adhérent ; les deux sessions : 45 € / 50 €*

Tango argentin et milonga

Avec Johanna et Maximiliano Figueroa, au printemps 2022.

Soirées dancing

Le vendredi, 1 fois par mois, 20h30-22h, 3 € adhérent et tarif réduit / 5 € non-adhérent

- 8 octobre, milonga avec le collectif Tango
- 22 octobre, Line dancing avec Lola
- 19 novembre, Bachata avec Lola
- 17 décembre, Valse avec Lola
- 21 janvier, Chachacha avec Lola
- 25 février, Folk Noz avec Maëlle Courville
- 18 mars, Merengue-salsa avec Lola
- 29 avril, Forro ou fox-trot
- 20 mai, Swing avec Lola

Vous en voulez encore ?!
Les lendemains des dancing, poursuivez la découverte avec le stage latino !

PÔLE MULTIMÉDIA

ENFANTS, ADOS ET ADULTES

Accueil libre et gratuit

Sur ces horaires, l'espace multimédia est ouvert à tous et les ordinateurs sont à votre disposition. Que vous soyez autonome ou que vous ayez besoin d'aide, un animateur vous accueille et vous accompagne pour vous connecter à Internet, faire des recherches, utiliser des logiciels, scanner des documents, etc.

» Mercredi 9h30-11h

» Jeudi 17h-19h

» Vendredi 16h-19h

» Samedi 15h-17h

**INFORMATIQUE,
INTERNET, PHOTO,
VIDÉO : TOUTES LES
TECHNOLOGIES SONT
DISPONIBLES AU
PÔLE MULTIMÉDIA
DE LA MJC!**

Le café d'entraide numérique

Un atelier convivial et solidaire pour apprendre ensemble, à son rythme et sans prise de tête. Un animateur et des bénévoles sont là pour apprendre à envoyer des mails, transférer des photos, naviguer sur internet,...

» Vendredi 9h30-11h, gratuit

Atelier photo

Pour les débutants ou les passionnés, des rendez-vous pour échanger et partager des projets individuels ou collectifs. Cette année, une proposition pour apprendre à travailler son regard sur le thème du clair-obscur. Sorties et travaux de groupe.

» Jeudi 19h30-21h30, 60 €

Atelier vidéo / webTV

Tournage, montage et prise de son, un atelier pour créer des vidéos de A à Z! Cette année, les participants réaliseront des reportages au jardin ressource.

» *A partir de 14 ans, mercredi
14h-16h, 15 €*

Atelier 3D / réalité virtuelle


Un atelier pour s'initier à la modélisation 3D et créer des contenus et des jeux en réalité virtuelle.

» *A partir de 13 ans, mercredi
17h-19h, 15 €*



SPORTS

ENFANTS, ADOS ET ADULTES



École française de Canoë-Kayak mention performance sportive, le club de la MJC est classé parmi les 10 meilleurs clubs français. C'est aussi un club phare en Bretagne pour le kayak de mer.

Après une vingtaine d'années au sein de la MJC, nous souhaitons à Marie-Françoise Noilhan, professeure de natation, de plonger avec joie dans le grand bain de la retraite. Et bienvenue à Aurélie Albaret, sa remplaçante !

VOUS AVEZ LE GOÛT DU DÉFI, DES SENSATIONS FORTES ? VOUS SOUHAITEZ JUSTE VOUS DÉTENDRE EN BONNE COMPAGNIE, ENTRETENIR VOTRE FORME ? FAITES VOTRE CHOIX PARMİ NOS PROPOSITIONS « MAISON » ET CELLES DE NOS PARTENAIRES!

Canoë Kayak

École de pagaie
» À partir de 7 ans, mercredi et samedi 13h45-16h

Perfectionnement Yaouank
» Mercredi 16h-18h, vendredi 17h-19h, samedi 10h30-12h30

Loisirs jeunes
» Samedi 14h-17h30

Loisirs adultes, en autonomie
» Mercredi 18h-20h, samedi 8h30-12h30. Journée complète 1 dimanche par mois

Compétition Entraînement
» Mercredi 16h-18h, vendredi 17h-19h, samedi 10h30-12h30

Le club propose aussi des apprentissages en piscine, des bivouacs, des stages.

» 130 € sans mise à disposition du matériel.

» 190 € avec mise à disposition du matériel.

» Contact :

Base nautique, 4 rue du Moulin à Papier, Saint-Brieuc,
Tél. 02 96 61 97 39 ou
06 29 54 55 70,
canoekayak.mjcduplateau@gmail.com

Kin Ball

Avec l'association Ska-B
Au gymnase Chaptal

» 8-13 ans, jeudi 18h-19h

» 13-16 ans, jeudi 19h-20h

» 20 € Pôle jeunesse + 17 € Ska-B

Piscine détente

Avec Aurélie Albaret
et Sabrina Graviou

À la piscine Hélène-Boucher.

Perfectionnement de tous niveaux mais accessible à partir d'une longueur en grande profondeur. Séances de 15mn d'aquagym + 45 mn de natation.

» + 15 ans et adultes, mercredi
19h-20h ou 20h-21h, 208 €

Volley

Au gymnase Mazier.

Pour joueurs ayant déjà une pratique du volley-ball, participation au calendrier des compétitions FSGT.

» + 15 ans et adultes, le mardi
à partir de 20h45, 90 €



NOS PARTENAIRES VOUS PROPOSENT

ASAB - Sport Adapté

Handicap mental, psychique.
Tennis de table, pétanque,
natation, expression corporelle,
football. Séances jeunes
multisports.

Tél. 06 95 22 33 30

asabriochine@gmail.com

www.asab22.com

Basket - ASPTT Saint-Brieuc

Au gymnase Chaptal

Contact : Thomas Le Gonidec

et Elsa Martins

Tél. 02 96 74 50 89

Football -

Club Cesson-Ginglin

Tél. 02 90 03 66 12

/ 06 48 69 00 31

asginglincesson@gmail.com

Kick Boxing, K1, Full Contact, Muay thaï, Boxe française, Boxe anglaise - KFB Boxing Club Briochin

Club mixte, tout âge dès 7 ans.

Loisirs, amateurs et confirmés.

Contact : Patrick Lepinay

Tél. 06 60 68 06 62

kfbstbrieuc22@gmail.com

Plongée - Club Epave

Tél. 06.30.96.81.97

info@clubepave.fr

www.clubepave.fr



PROXIMITÉ

L'ACCÈS À LA CULTURE POUR TOUS FAIT PARTIE INTÉGRANTE DES VALEURS DE NOTRE MAISON



Aussi, depuis l'été 2020, la MJC propose des [sorties pour les adultes et les familles](#).

Entre le festival de photo de La Gacilly, un concert de rue à Rennes ou encore la visite du musée départemental breton de Quimper, [chacun peut y trouver un intérêt](#). Pour les plus téméraires, des sorties sportives sont aussi organisées : équitation, kayak, randonnée, etc. Si vous souhaitez découvrir notre région, le temps d'une journée, dans un groupe où [la joie et la bonne humeur sont de mise](#), n'hésitez pas !

» *Contact : Laura Richomme, 06 09 80 74 60
proximite.mjcduplateau@gmail.com*



ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES ADULTES

**UN NOUVEAU VOLET DE NOTRE ACTION VIENT
COMPLÉTER NOTRE MISSION JEUNESSE**



Vous avez plus de 18 ans? Vous avez des projets, des souhaits, une passion à partager ? Vous avez besoin d'un conseil, d'une aide, de renseignements spécifiques ? [Que vous soyez étudiant, en recherche d'emploi, jeune actif, jeune parent, jeune tout court...](#)

» *Rendez-vous tous les samedis, de 16h à 18h, pour discuter et échanger ! Autres créneaux sur rendez-vous.*

» *Contact : Nadia Charbonneau, 06 27 56 29 11
plus18ans.lamjcduplateau@gmail.com*



PROGRAMME RÉUSSITE ÉDUCATIVE

PARCOURS PERSONNALISÉS POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS DE 2 À 16 ANS



Votre enfant est âgé de 2 à 16 ans et est scolarisé à Saint-Brieuc et/ ou vous êtes domiciliés sur les quartiers Europe/Balzac, Ginglin ou centre-ville ? À la demande des parents, la ou le référent de parcours peut accompagner votre enfant :

- Sur des questions de **scolarité** : réassurance au sujet de l'école, orientation vers l'aide aux devoirs, médiation parents/école,...
- Sur des questions de **loisirs** : présentation et ouverture vers des activités extérieures, accompagnement dans les démarches d'inscription : sport, arts plastiques, musique, danse,...
- Sur des questions de **santé** : accompagnement dans les démarches administratives liées à la santé de votre enfant, soutien à la mise en place de suivis médicaux et/ou para-médicaux (médecins, orthophonistes, ophtalmologues, psychologues, dentistes,...)
- Sur des questions d'**éducation** : médiation dans les relations parents/enfants,...

L'équipe de réussite éducative s'appuie sur les ressources de la ville pour **accompagner l'enfant et sa famille** dans un parcours global et personnalisé.

» *Contact : Nolwenn Mainguy ou Franck Maguet, référents de parcours, 06 18 69 49 10
nolwenn.pre@gmail.com ou franckm.pre@gmail.com*

ACTION CULTURELLE À LA MAISON D'ARRÊT

**EN PARTENARIAT AVEC LE SERVICE
PÉNITENTIAIRE D'INSERTION ET DE
PROBATION ET LA MAISON D'ARRÊT
DE SAINT-BRIEUC**



Pour garantir le droit à la culture, favoriser et découvrir de nouveaux modes d'expression, développer l'estime et l'image de soi, la coordinatrice conçoit une programmation culturelle et artistique destinée aux personnes détenues. Au sein de la maison d'arrêt, la MJC propose des activités régulières (rédaction du journal, atelier vidéo, atelier d'écriture), des actions ponctuelles (arts plastiques, concert, théâtre, bande dessinée et bien d'autres), des permissions de sortie pour que les personnes détenues aillent à la découverte de leur territoire culturel et une bibliothèque pour garantir un accès aux livres et à la lecture, en partenariat avec la bibliothèque municipale.

Autant d'actions qui permettent aux individus de [s'exprimer](#), de retrouver du [lien social](#), et d'être [valorisés](#). Des notions qui œuvrent en faveur de la [réinsertion](#).

Quelques exemples d'actions en 2020 : écriture/théâtre avec la scène nationale La Passerelle et le collectif Denisyak ; arts plastiques avec l'artiste Thomas Auriol qui a proposé aux personnes détenues d'exprimer des idées grâce à différents supports ; le journal de la maison d'arrêt diffusé auprès des personnes détenues, des familles, des personnels et des partenaires depuis bientôt 5 ans.

» *Contact : Jeanne Roy, coordinatrice culturelle en milieu pénitentiaire, 02 96 61 30 96, jeanne.roy@justice.fr*

LA MJC, MODE D'EMPLOI

Si la situation sanitaire devait à nouveau mener à une fermeture des équipements, sachez que la MJC propose des solutions de remboursement. Alors n'hésitez pas à vous engager !

L'accueil-sécrétariat

Lundi	14h-19h
Mardi	14h- 19h
Mercredi	9h30-12h30/14h-18h30
Jeudi	9h30-12h30 / 14h-19h
Vendredi	9h30-12h / 14h-18h
Samedi	9h30-12h / 14h-18h

Le calendrier des activités

Les activités reprennent à partir du lundi 13 septembre et se terminent le 11 juin 2022.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires : du 25/10 au 07/11 ; du 20/12 au 02/01 ; du 07/02 au 20/02 ; du 11/04 au 24/04.

Adhésions, tarifs et réductions

En s'inscrivant à une activité, vous adhérez à une association Loi 1901. Cette adhésion est valable une saison. Tarifs :

- moins de 18 ans : 8 €
- plus de 18 ans : 15 €
- association : 50 €.

Vous versez également une cotisation correspondant à l'activité choisie, avec possibilité d'étaler les paiements.

Nos réductions sur les activités hebdomadaires :

- Tarif Social : -20% ⁽¹⁾⁽²⁾
- Multi-activités : -10% sur la 2^e activité, -20% sur la 3^e activités ⁽¹⁾
- Étudiant : -25% ⁽¹⁾⁽³⁾

⁽¹⁾ Réduction non cumulable, applicable aux activités supérieures à 100 €.

⁽²⁾ Conditions : bénéficiaire du RSA, de la prime d'activité, de l'allocation de rentrée scolaire ou demandeur d'emploi ; sur présentation d'un justificatif.

⁽³⁾ À destination des étudiants post bac de l'agglomération briochine, hors collégiens et lycéens.

La MJC accepte les chèques-vacances, coupons sports et tickets-loisirs de la CAF.

Le Pass Culture permet d'avoir accès gratuitement l'année de tes 18 ans à de nombreuses activités culturelles de proximité et à des offres numériques. Et cela jusqu'à 300 € pendant 24 mois ! A la MJC, tu peux utiliser cette somme pour tous les cours, soirées, stages de danse, théâtre... Génial non ? Tout savoir et s'inscrire ? www.pass.culture.fr

Quelques règles

- Les inscriptions sont fermes et définitives après une séance d'essai : pas de remboursement en cours d'année, sauf sur présentation d'un justificatif pour raison médicale ou au motif d'un déménagement hors du département 22.
- De même, aucun remboursement ne sera effectué sur les activités hebdomadaires en cas d'absence du professeur

pour arrêt maladie ou autre cause non imputable à la MJC.

- Un cours ou un stage peut être modifié ou annulé si le nombre de participants est insuffisant ; dans ce cas, un remboursement est effectué.

Pour les personnes en situation de handicap

Vous avez envie d'intégrer une activité mais vous êtes en situation de handicap autonome? La MJC met en place un accompagnement spécifique : préparer votre venue avec une personne référente, lors d'une rencontre nous échangerons sur l'activité la mieux adaptée à vos besoins et envies. Des séances d'essai pourront être organisées. Contactez nous si vous souhaitez en discuter : Laura et Magali, 02 96 61 94 58 / 06 09 80 74 60 ou à proximite.mjcduplateau@gmail.com

CONTACTS

MJC du Plateau
1 avenue Antoine Mazier
22000 Saint-Brieuc
Tél. : 02 96 61 94 58

Accueil-secretariat

Nathalie, 02 96 61 94 58
secretariat.mjcduplateau@
gmail.com

Ateliers hebdomadaires et proximité

Laura, 06 09 80 74 85
proximite.mjcduplateau@
gmail.com

Pôle jeunesse (11-17 ans)

Elie, 06 09 80 74 85
Henri, 06 09 80 74 68
Solène, 06 62 86 90 32
anim1.mjcduplateau@gmail.
com

Pôle jeunesse (18 ans et +)

Nadia, 06 27 56 29 11
plus18ans.lamjcduplateau@
gmail.com

SITE INTERNET

www.mjcduplateau.fr

FACEBOOK

@MJCduPlateau

Multimédia

Mickaël, 02 96 61 94 58
mickael.mjcduplateau@gmail.
com

Canoë-Kayak

Thibault, 02 96 61 97 39 ou
06 29 54 55 70
canoekayak.mjcduplateau@
gmail.com

Réussite Éducative

Franck ou Nolwenn,
06 18 69 49 10
nolwenn.pre@gmail.com ou
franckm.pre@gmail.com

Action culturelle à la maison d'arrêt

Jeanne, 02 96 61 30 96
jeanne.roy@justice.fr

UNE SEMAINE

ENFANTS ET - 15 ANS

Lundi	
17h15-18h15	Zumba enfants (à partir de 8 ans)
17h15-18h15	Modern'jazz (8-10 ans)
17h15-18h45	Théâtre créatif (à partir de 8 ans)
18h15-19h30	Modern'jazz (11-15 ans)
Mardi	
17h30-18h30	Dancehall (9-15 ans)
17h45-18h45	Hip hop new style (9-14 ans découverte)
Mercredi	
10h-10h45	Danse créative (4-5 ans)
10h-11h	Arts plastiques (6-10 ans)
10h-11h	Cirque (4-5 ans)
10h-11h	Éveil musical et chant (4-5 ans)
11h-12h	Anglais (maternelle/primaire)
11h-12h	Cirque (6-8 ans)
11h-12h	Éveil musical et chant (6-8 ans)
11h-12h	Danse créative (6-7 ans)
11h-11h45	Arts plastiques (4-5 ans)
13h45-16h	Canoë kayak (école de pagaie, à partir de 7 ans)
14h-15h	Anglais (collège)
14h-15h30	Cirque (9-11 ans)
14h-16h	Atelier vidéo / web TV (à partir de 14 ans)
14h-15h15	Hip hop breakdance (9-15 ans avancé)
15h15-16h15	Hip hop breakdance (7-14 ans intermédiaire)
16h-18h	Canoë kayak, perfectionnement Yaouank

16h15-17h15	Hip hop breakdance (5-8 ans initiation)
17h-19h	Atelier 3D / réalité virtuelle (à partir de 13 ans)
17h15-18h15	Hip hop breakdance (11 ans et + découverte)
17h30-18h30	Danse classique (8-13 ans)
18h30-19h30	Danse classique (+14 ans)
Jeudi	
18h-19h	Kin Ball (8-13 ans)
19h-20h	Kin Ball (13-16 ans)
Vendredi	
17h-18h	Danse créative (8-10 ans)
17h-19h	Canoë kayak (perfectionnement Yaouank)
18h-19h	Danse créative (11-14 ans)
Samedi	
10h-11h	Capoeira (6-11 ans)
10h-11h	Arabe (niveau 1)
10h-11h	Orthographe et grammaire (11-14 ans)
10h30-12h30	Canoë kayak (perfectionnement Yaouank)
11h-12h	Arabe (niveau 2)
13h45-16h	Canoë kayak (école de pagaie, à partir de 7 ans)
14h-17h30	Canoë kayak (loisirs jeunes)

UNE SEMAINE + 15 ANS ET ADULTES

Lundi	
12h15-13h15	Pilates (tous niveaux)
14h15-15h30	Viêt Tàï Chi (tous niveaux)
18h15-19h15	Sophrologie (tous niveaux)
19h-20h	Capoeira (découverte)
19h-21h	Capoeira (avancé)
19h30-20h45	Modern'Jazz (intermédiaire)
19h30-20h30	Zumba (tous niveaux)
20h30-21h30	Danse burlesque (niveau 1)
Mardi	
9h-10h30	Yoga (avancé)
17h30-18h30	Allemand (débutant)
18h-19h15	Allemand (conversation)
18h-19h15	Danse orientale (tous niveaux)
18h30-19h30	Dancehall (tous niveaux)
18h45-20h	Allemand (perfectionnement)
19h-20h	Tango argentin (débutant)
19h-15-20h30	Flamenco (débutant)
19h15-20h15	Arabe (débutant, faux débutant)
19h30-20h30	Afrobeat (tous niveaux)
20h15-21h30	Allemand (avancé)
20h30-21h45	Flamenco (intermédiaire et avancé)
20h30-22h	Tango argentin (pratique libre)
20h45	Volley

Mercredi	
12h30-13h30	Pilates (tous niveaux)
16h-18h	Canoë Kayak (compétition)
17h15-18h15	Hip hop breakdance (tous niveaux)
18h-20h	Canoë Kayak (loisirs)
18h15-19h15	Espagnol (débutant)
18h30-19h30	Danse classique (danseurs déjà expérimentés)
18h30-19h30	Tango argentin (intermédiaire)
19h-20h	Piscine détente
19h15-20h15	Espagnol (intermédiaire et avancé)
19h30-20h30	Folk (découverte)
19h30-20h30	Italien (avancé)
19h30-20h30	Japonais (avancé-conversation)
19h30-20h30	Pilates (tous niveaux)
20h-21h30	Tango argentin (avancé)
20h-21h	Piscine détente
20h30-21h30	Folk (avancé)
20h30-21h30	Pilates (tous niveaux)

Jeudi	
12h30-13h30	Yoga (tous niveaux)
17h30-18h30	Anglais (conversation)
18h15-19h45	Danse contemporaine (improvisation, tous niveaux)
18h30-19h30	Anglais (intermédiaire et avancé)
18h45-20h15	Danses africaines (débutant)
19h30-20h30	Zumba
19h30-20h30	Japonais (débutant)
19h30-21h30	Atelier photo (tous niveaux)
19h30-20h30	Anglais (débutant)
19h45-20h45	Danse contemporaine (cours technique, débutant et intermédiaire)
20h30-21h30	Danse burlesque (niveau 2)
20h30-22h	Danses africaines (avancé)
20h45-21h45	Danse contemporaine (création, tous niveaux)

Vendredi	
9h30-11h	Café d'entraide numérique
17h-19h	Canoë Kayak (compétition)
18h-20h	Arts plastiques (tous niveaux)
18h-19h	Russe (débutant)
19h-20h	Russe (avancé)
20h30-22h30	Tango argentin (pratique libre)
Samedi	
8h30-12h30	Canoë Kayak (loisirs)
10h30-12h	Canoë Kayak (compétition)
11h-12h	Capoeira (tous niveaux)
11h-12h	Orthographe et grammaire (permanence)

MJC

faites
vous
du
lien

A vibrant red background features the large, bold, yellow text 'faites vous du lien'. The text is arranged in four lines. Various stylized human figures are positioned around and on the text, suggesting active participation and community. One person is climbing a ladder on the left, another is sitting on the top of 'faites', a child is jumping near 'vous', a woman stands between 'vous' and 'du', a man sits on a laptop on 'du', a woman stands on 'lien', and another person is on the ground at the bottom left. There are also decorative elements like hearts and squiggly lines scattered around the text.

Les Maisons des Jeunes et de la Culture
et leurs réseaux

02 96 61 94 58 / www.mjcduplateau.fr