



MJC DU PLATEAU

16>17

SOMMAIRE

EDITO

DANSES DU MONDE, URBAINES ET CONTEMPORAINES	4
Enfants et collégiens / De 4 à 15 ans	6
Danses du monde	7
Capoeira	7
Danses urbaines	7
Hip Hop	8
Ragga Reggaeton, Zumba	8
Danses modernes	8
Danse créative	9
Adultes / + de 16 ans	9
Danses du monde	10
Tango argentin, Salsa, Danse africaine, Flamenco	11
Danse orientale, Capoeira, Danses grecques	11
Danses urbaines	12
Hip Hop, Zumba, Ragga Reggaeton	12
Danses modernes	13
Danse bien-être, Danse contemporaine, Atelier de création	14
Modern Jazz, Pilates	15
LANGUES ET CIVILISATIONS	15
Enfants	16
Anglais, Arabe	16
Adultes / + de 16 ans	17
Wolof, Japonais, Portugais, Grec moderne	18
Russe, Italien, Esperanto, Arabe, Anglais	19
Espagnol, Allemand	20
VIE ASSOCIATIVE	21
Philosophie / Valeurs	21
Principes d'action	21

Organisation	22
Nous avons rendez-vous	23
Saveurs du monde, Gala de danse	23
Des moments à partager tous ensemble	24
Non à la haine, Festival Babel Danse	24
La MJC c'est aussi, Cart'Opus	25
Rénovélos, C'est pas parce qu'on est jeune qu'on n'a rien à dire,	26
Café nomade	26
MULTIMEDIA ET SCIENCES	27
Ateliers hebdomadaires & stages	28
Consultation libre, Les mercredis numériques	28
Stages informatique, Club photo, Stages d'initiation à la photo	29
Formation vidéo, Plateau TV, Astronomie	30
SPORTS ET ZEN	31
Tir à l'arc, Stage d'initiation, Entraînement et compétition en club	32
Judo	33
Canoë Kayak - Mer et rivière	34
Step, Volley, Piscine détente	35
L'instant zen	36
Yoga, Pilates, Danse bien-être	36
Nos partenaires vous proposent	37
Football, Basket, Kin Ball, Arts du cirque, plongée	37
JEUNESSE	38
Secteur Jeunes	39
Jeunes de 11 à 17 ans	39
18+	40
Jeunes adultes, Resto Tchatche, Foot en salle	40
Focus sur des projets	41
LA MJC AU QUOTIDIEN INFOS PRATIQUES	42

EDITO

La Maison des Jeunes et de la Culture va fêter ses 50 ans en 2017, cinquante années d'actions pour participer à l'évolution sociale et culturelle de la société et de notre ville ; 50 ans d'actions bénévoles pour aider et gérer une association d'éducation populaire qui agit au plus près des habitants des quartiers mais aussi qui se singularise par la diversité de ses adhérents et administrateurs.

Nous sommes aujourd'hui dans un nouveau contrat associatif avec nos partenaires (Ville de Saint Briec, Conseil Départemental, Conseil Régional,...). La tendance est lourde de vouloir instrumentaliser le projet de l'association pour le restreindre à la simple volonté politique des donneurs d'ordre. Notre projet associatif s'adresse à tous.

Nous devons donc aujourd'hui reposer les bases d'un nouveau partenariat clair et précis, nous le ferons avec votre soutien, vos idées, vos envies.

Malgré la baisse de subvention importante de la Ville de Saint Briec, nous essayons de maintenir une proposition diversifiée des activités et de les rendre accessibles à tous, c'est pourquoi cette année nous diminuons le temps d'activité afin de rendre le prix plus accessible et nous expérimentons un Tarif Social (TS) pour les plus démunis.

Au nom du Conseil d'Administration, je vous souhaite une bonne rentrée et une bonne saison 2016/2017, joyeux anniversaire à tous les cinquantenaires.

*Rachid DYDA
Président*

Nous avons invité Martine Reicherts, Directrice Générale à la Commission Européenne, de la Direction Générale Education Audiovisuel et Culture et plus spécifiquement responsable du programme Erasmus +. Elle nous a laissé un mot de soutien pour notre action Européenne :

« Aujourd'hui, de plus en plus de citoyens s'interrogent sur l'Union européenne. En réalité, trop peu d'Européens se voient offrir la possibilité de vivre concrètement cette Europe dans le cadre d'une mobilité Erasmus+. Ces mobilités apprenantes sont pourtant pour toutes celles et ceux qui en bénéficient un moteur incroyable. Qu'il s'agisse d'étudiants, de jeunes volontaires, d'enseignants ou de formateurs, les bénéficiaires expriment fort bien à quel point l'impact d'une mobilité va au-delà d'un apprentissage classique et que ces mobilités sont des accélérateurs de parcours personnels et professionnels. A ce jour, plus de 2 millions de personnes ont déjà bénéficié d'Erasmus+ et nous voulons dans les années qui viennent encore élargir ce nombre afin d'ouvrir davantage les horizons des européens et ainsi leur faire toucher du doigt l'Europe au quotidien. Aussi, je me félicite de l'engagement de la MJC du Plateau de Saint-Briec à accompagner ce mouvement et souhaite belle et longue vie au projet Aristote. »

*Mrs Martine REICHERTS
Director-General EAC
European Commission
DG Education and Culture*



EDITO



Enfants et Collégiens / de 4 à 15 ans
Adultes

DANSES DU MONDE, URBAINES
ET CONTEMPORAINES

ENFANTS ET COLLÉGIENS / DE 4 À 15 ANS ATELIERS HEBDOMADAIRES

Découverte de son corps, de l'espace, de l'expression artistique, d'une culture... La danse est pour les petits un support riche et épanouissant. Nos ateliers hebdomadaires sont proposés de septembre à juin. Nous vous invitons aussi à découvrir les différents stages et événements ponctuels organisés tout au long de l'année.

DANSES DU MONDE

CAPOEÏRA

Mestre Armando PEKENO & Gaël VAN
NIEUWENHUYSE (professeur bénévole)

Vendredi
7 / 12 ans : 17h30-18h30

DANSES URBAINES

HIP HOP

Kévin BIDAULT - Martin RAOUL

Mercredi

4/5 ans : 13h45-14h30

6/7 ans : 14h30-15h30

8/10 ans débutants : 15h30-16h30

8/10 ans avancés : 16h30-17h30

11/15 ans débutants : 15h15-16h15

11/15 ans avancés : 14h00-15h15

Atelier de création chorégraphique Hip Hop :
18h-19h



RAGGA REGGAETON

Soukamba

Mardi
8/12 ans : 17h30-18h30

ZUMBA

Solène RICHE

Jeudi
À partir de 14 ans : 19h15-20h30



DANSES MODERNES

DANSE CRÉATIVE

Magali BLANC

Samedi
4 / 5 ans - Éveil : 16h15-17h00
6 / 7 ans : 15h15-16h15
8 / 10 ans : 14h15-15h15

TARIFS :
- 12 ans : ¾ heures 120€, 1 heure : 133€ / 12 ans et plus : 154€ TS, 164€ TP
Tarif Passeport Européen Aristote :
Un cours de Langue + un cours de danse 15% de réduction sur la totalité de la cotisation hors adhésion.

TP correspond à Tarif Plein et TS correspond à Tarif Social.
Vous et/ou votre enfant pouvez bénéficier de ce tarif sur présentation du justificatif de l'allocation de rentrée scolaire ou de la prime d'activité.

+ d'info sur : www.mjcduplateau.fr

ADULTES / + DE 16 ANS

Par notre souhait d'ouverture aux cultures du monde, nous vous proposons une large palette d'ateliers de danses du monde, urbaines et contemporaines. La danse, par son expression corporelle et artistique permet de découvrir des langages ancestraux et traditionnels légués par l'histoire mais aussi de formuler et d'exprimer les émotions.

DANSES DU MONDE

TANGO ARGENTIN

Claude JOUAN & Jocelyne FROIDE-FOND (Professeurs bénévoles MJC)

Lundi
Débutant : 18h30-19h30
Intermédiaire : 19h30-20h30
Avancé : 20h30-21h30

Tango pratique (sans cours)
Mercredi et vendredi
20h30-22h00

SALSA

Khalid LAAROUSSI

Jeudi
Tout niveau : 19h00-20h00

DANSE AFRICAINE

Thali

Lundi
Débutant : 19h30-20h30
Avancé : 20h30-21h30

FLAMENCO

Morgane TEFFAINE Cie Algolpe & Moëra GUILLOU

Mardi
Débutant : 19h00-20h15
Intermédiaire/Avancé : 20h15-21h30
M. Teffaine est présente toutes les quinzaines.



+ d'info sur : www.mjcduplateau.fr

DANSE ORIENTALE

Nabiha MOSTEFAOUI

Jeudi

Débutant : 18h30-19h30

Intermédiaire/Avancé : 19h30-20h30

CAPOEIRA

Mestre Armando PEKENO
& Gaël VAN NIEUWENHUYSE
(Professeur bénévole MJC)

Vendredi

Cours : 18h30-20h30

Samedi

Entraînement : 14h00-16h00

DANSES GRECQUES

Sylvie LE MOËL-PHILIPPE
& Ioulia KOUTSANTONI
+ Alkistis GEORGIU
(Professeurs bénévoles)
+ M. et R. BLONDEL, G. RENAULT
(Tuteurs bénévoles)

Mercredi

Tout niveau : 18h00-19h00



DANSES URBAINES

HIP HOP

Martin RAOUL
Atelier de création chorégraphique

Mercredi
18h00-19h00

ZUMBA

Solène RICHE

Jeudi
Tout niveau : 19h15-20h15

RAGGA REGGAETON

Soukamba

Mardi
Débutant :
18h30-19h30
Avancé :
19h30-20h30

DANSES MODERNES

DANSE BIEN-ÊTRE

Magali BLANC

Danser et travailler sur le ressenti de son propre mouvement intuitif et créatif.

Jeudi
18h15-19h15

DANSE CONTEMPORAINE

Magali BLANC

Jeudi
Intermédiaire : 19h15-20h15

ATELIER DE CRÉATION

Magali BLANC

Jeudi
20h15-21h00



MODERN JAZZ

Isabelle HELLEC

Cet atelier vous est proposé en partenariat avec l'Université Mazier.

Lundi
Tout niveau : 18h15-19h30

PILATES

Isabelle HELLEC

Cet atelier vous est proposé en partenariat avec l'Université Mazier.

Décontracter vos muscles, maîtriser votre respiration, trouver la bonne posture.

Lundi
19h30-20h30



TARIFS :

Cours d'1 heure : 154€ TS / 164 € PT

Cours d'1h15 : 190€ TS / 200€ PT

Tango : Tarif individuel 50€/cours, heures de pratique 10€,
Pass Tango (2 cours + pratique) : 75€

Atelier de création contemporaine seul : 50€

Gratuit pour toute personne pratiquant une activité danse à la MJC

Tarif Passeport Européen Aristote : Un cours de Langue + un cours de danse 15% de réduction sur la totalité de la cotisation hors adhésion.

TP correspond à Tarif Plein et TS correspond à Tarif Social. Vous et/ou votre enfant pouvez bénéficier de ce tarif sur présentation du justificatif de l'allocation de rentrée scolaire ou de la prime d'activité.



Enfants / Adultes / + de 16 ans

LANGUES ET CIVILISATIONS

ENFANTS

Les enfants ont cette formidable capacité de se familiariser très facilement aux langues étrangères. C'est pour cela que la MJC propose des ateliers à destination des plus jeunes. Nos professeurs et intervenants veillent à développer des ateliers ludiques, permettant à tous les enfants d'apprendre en s'amusant.

ANGLAIS

Natalia SMIRNOVA



Samedi

Enfants 6-8 ans : **14h15-15h15**

Enfants 8-11 ans : **11h00-12h00**

Adolescents : **10h00-11h00**

150€ TP

140€ TS

ARABE

Nadia ZEHAÏF



Mercredi

Conversation :

4/5 ans : **16h00-16h30**

6/10 ans : **16h30-17h00**

Cours :

6/8 ans : **15h00-16h00**

9/12 ans : **14h00-15h00**

Samedi

7/12 ans :

Débutant : **10h30-11h15**

Avancé : **11h15-12h00**

70€ TP

65€ TS

Tarif Passeport Européen Aristote

Un cours de Langue + un cours de danse 15% de réduction

TP correspond à Tarif Plein et TS correspond à Tarif Social. Vous et/ou votre enfant pouvez bénéficier de ce tarif sur présentation du justificatif de l'allocation de rentrée scolaire ou de la prime d'activité.

+d'info sur www.mjcduplateau.fr



ADULTES / + DE 16 ANS

Plus que de simples cours, les ateliers langues et civilisations de la MJC vous permettent de découvrir et d'apprendre une langue mais pas seulement... Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, partez à la découverte du monde, de ses cultures et de ses pays.

Grâce au projet Européen Erasmus+ mobilité des adultes, l'ensemble de nos professeurs a bénéficié d'une formation aux jeux linguistiques comme support pédagogique, ainsi que certains adhérents qui ont alors la capacité d'accompagner les professeurs et de les aider dans leur cours. Ces tuteurs ont la capacité à vous aider dans votre apprentissage.

WOLOF

Thali



Lundi

Initiation : 18h30-19h30

JAPONAIS

Yuki MOREL-YOSHIOKA
(Tuteur Jessy GONÇALVES PINTO)



Jeu

Débutant : 19h30-20h30

Vendredi

Perfectionnement : 19h15-20h15

PORTUGAIS

Henrique DE JESUS LOPEZ



Lundi

Débutant : 19h30-20h30

Perfectionnement : 18h30-19h30

GREC MODERNE

Sylvie LE MOËL-PHILIPPE
& Ioulia KOUTSANTONI
+ Alkistis GEORGIU
(Professeurs bénévoles)
(Tuteurs Bénévoles :
M. et R. BLONDEL, G. RENAULT)



Erasmus+

Mardi

Débutant : 18h00-20h00

Mercredi

Intermédiaire 1 : 16h00-18h00

Jeu

Intermédiaire 2 : 18h00-20h00

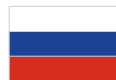
Vendredi

Avancé : 18h00-20h00

Atelier de conversation : 16h00-17h30

RUSSE

Natalia SMIRNOVA



Vendredi

Débutant : 18h30-19h30

Perfectionnement : 19h30-20h30

ITALIEN

Anne RIVOALLAN
(Tuteur Mohamed CISSÉ)



Jeu

Débutant : 18h30-19h30

Perfectionnement : 19h30-20h30

ESPERANTO

Jérôme CARÉ - Alain LE MAU
Laurent PEUCH
(professeurs bénévoles)



En partenariat avec Armor Esperanto
(<http://armor-esperanto.fr/>)

Mercredi

Débutant : 18h15-20h00

Perfectionnement : 18h15-20h00

ARABE

Eljida OUCHAÏT



Mardi

Débutant : 19h15-20h15

Perfectionnement : 20h15-21h15

ANGLAIS

Muriel VAN DAELE
(Tuteur Jeannine HINAULT)



Lundi

Débutant : 19h30-20h30

Perfectionnement 1 : 20h30-21h30

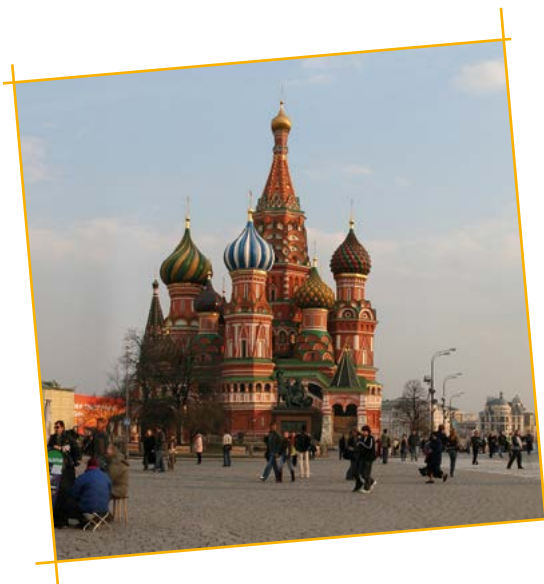
Conversation : 18h30-19h30

Jeu

Perfectionnement 2 : 18h30-19h30

Perfectionnement 3 : 17h30-18h30

Avancé : 19h30-20h30





ESPAGNOL

Rosina LE GUEN



Mercredi

Débutant : 20h15-21h15

Perfectionnement : 19h15-20h15

ALLEMAND

Françoise & Michel TRABUT
(professeurs bénévoles)
(Tuteur Danièle LE BORGNE-FERRÉ)



Mardi

Débutant : 17h30-18h45

Perfectionnement : 18h45-20h00

Avancé : 20h15-21h30

Conversation : 18h00-19h15

Tarifs :

Cours d'une heure : 134€ TS ; 144 € TP

Cours + conversation : 192 € TP et 202 TS

Cours Allemand : Atelier seul : 114€/Atelier + conversation : 172€

Cours Esperanto : 50

Conversation Grec : 50€

Tarif Passeport Européen Aristote

Un cours de Langue + un cours de danse 15% de réduction

TP correspond à Tarif Plein et TS correspond à Tarif Social. Vous et/ou votre enfant pouvez bénéficier de ce tarif sur présentation du justificatif de l'allocation de rentrée scolaire ou de la prime d'activité.

+ d'info sur : www.mjcduplateau.fr

La MJC a 50 ans en 2017, occasion importante pour se réinterroger sur la place des associations d'Education Populaire dans la vie locale briochine.

Durant toute la saison nous ferons appel à vos souvenirs, vos envies, votre perception de ce que doit être et devenir la MJC du Plateau sur le territoire local.

En attendant nous vous invitons à lire le projet associatif de la MJC, doit-il évoluer ?
Se transformer ? S'adapter ?
Se confirmer ? Vivre ?

VIE ASSOCIATIVE

La MJC du Plateau a pour vocation de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes et de permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture, afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire.

Elle a pour mission d'animer des lieux d'expérimentation et d'innovation sociale répondant aux attentes des habitants. Elle cherche à développer les capacités d'expression par des pratiques culturelles et artistiques, et participe au maintien des liens sociaux en déployant des actions de proximité. De telles actions, de tels services encouragent l'initiative, la prise de responsabilité et une pratique citoyenne.

La MJC du Plateau tire du mouvement d'Éducation Populaire les 4 valeurs cardinales qui sont le fondement de son projet :

- **La citoyenneté**, qui doit faire de chacun un acteur à part entière de la cité.
- **La laïcité**, qui tient au respect des convictions et des opinions de chacun, et s'oppose à toute forme de discrimination.
- **L'éducation**, qui contribue au développement personnel des individus

par la promotion collective et individuelle, au travers d'une pédagogie de l'apprentissage à la responsabilité et à l'autonomie tant dans leur pensée que dans les actes de la vie au quotidien.

- **La solidarité**, en favorisant le vivre ensemble dans la cité, ainsi que l'esprit de partage et la convivialité.

La jeunesse est au cœur de l'action de la MJC du Plateau. Les jeunes y trouvent une place, à la fois individuelle et collective, à travers un accompagnement qui les fait progresser dans leur intégration dans la société. Pour ce faire, la MJC du Plateau affirme sa volonté de :

- Favoriser leur autonomie et leur insertion socio-économique, en les accompagnant dans leurs démarches, leurs projets personnels et collectifs.
- Encourager leur engagement, en valorisant leurs projets et en mettant en lumière leurs idées, leurs pratiques innovantes, leurs apports en terme de richesse sociale et culturelle.
- Favoriser la mobilité internationale au travers de rencontres et de séjours à l'étranger.

- Développer les pratiques culturelles, artistiques et sportives dans le respect de leur diversité culturelle, au travers d'ateliers de pratique et de sorties.
- Prendre en compte leur parole en développant les lieux d'échanges et d'expression, l'information et la communication citoyenne, dans le cadre d'une démarche d'éducation aux médias.

La MJC du Plateau se veut un lieu d'éveil, de formation, de création et de diffusion culturels. Il s'agit bien de toutes les cultures et de celle de chacun, la culture reconnue et méconnue. La culture qui

PRINCIPES D'ACTION

Pour que cette philosophie, ces valeurs puissent s'incarner et se traduire au quotidien dans la pratique, il est essentiel d'y associer des principes d'action et de fonctionnement. Ils donnent un cadre à la mise en œuvre au quotidien des projets et des actions menés par l'ensemble des intervenants de la MJC. Ces principes rendent visible l'expression des valeurs incarnées et de la mission proclamée.

Ils trouvent leur expression dans les ma-

réunit les hommes et les femmes, celle qui est un espace de développement et de construction.

Le projet culturel de la MJC du Plateau s'exprime principalement à travers trois axes : la danse, le multimédia et les cours de langues et civilisations. Chacun de ces pôles accueille les adhérents dans leurs pratiques artistiques et culturelles en amateur, avec une ambition éducative et créative, attentive à la diversité culturelle et au respect des Droits de l'Homme. L'activité, quelle qu'en soit la forme, y est considérée comme un moyen et non une fin, permettant à chacun de se réaliser, de s'épanouir et de s'engager, du local à l'international.

nières de penser l'action, d'agir, d'intervenir, d'apprendre, d'organiser, d'éduquer, de communiquer, d'accueillir, de gérer, d'animer, de construire un projet, une action avec les acteurs concernés. L'application ou non des principes permet ainsi d'apprécier le niveau de cohérence du projet associatif avec le projet programmatique ou projet d'action, mis en œuvre au quotidien. Ce faisant, les principes déterminent la valeur ajoutée ou la spécificité de la MJC du Plateau.

Ces principes sont, pour exemples :

- le droit à la différence (donner la chance à chacun et à chacune),
- la participation, la co-gestion ou la co-construction de projets avec les participants,
- l'intergénérationnel, la mixité, la réciprocité,
- la complémentarité, la transversalité,
- le respect du rythme de chacun

ORGANISATION

La MJC du Plateau est une association à but non lucratif (association Loi 1901). Elle est affiliée à la Fédération Régionale des MJC de Bretagne, elle-même membre de la Confédération des MJC de France.

Le Conseil d'Administration, élu par les adhérents en Assemblée Générale Ordinaire, est l'instance dirigeante de la MJC et à ce titre, est responsable de sa bonne marche.

Il est composé en majorité d'adhérents bénévoles, auxquels peuvent s'adjoindre des invités et membres de droit.

Il prépare les travaux de l'Assemblée Générale, et applique ses décisions.

(chacun doit évoluer à son rythme),

- l'apprentissage sans pression et sans esprit de compétition (le plaisir d'apprendre et de transmettre),
- la convivialité
- la transparence, ...

Ils sont réputés transversaux aux 3 pôles d'animation définis à la MJC : Jeunesse, Culture, Sport.

Il élit un bureau comprenant en particulier un président, un trésorier, un secrétaire, à qui il délègue la gestion fonctionnelle de l'association.

Il s'appuie sur une équipe de professionnels, relais quotidien sur le terrain entre les élus et les adhérents, et composée de salariés permanents et d'animateurs salariés ou bénévoles.

La MJC soutient et est soutenue par des partenaires associatifs et des fédérations sportives à la faveur de demandes de collaboration et/ou en fonction des projets, Ces partenariats doivent être approuvés par le Conseil d'Administration.

NOUS AVONS RENDEZ VOUS

SAVEURS DU MONDE

MJC du Plateau - Saint-Brieuc

Saveurs du Monde, l'événement consacré à la rencontre des cultures !

Professeurs et élèves des ateliers de langues et civilisations se rassembleront pour organiser une soirée qui ravira vos papilles puisque vous pourrez y déguster divers mets issus de recettes traditionnelles. La soirée sera aussi consacrée à des démonstrations de danses du monde.

Soirée chaleureuse et conviviale assurée !

Vendredi 9 décembre 2016, dès 19h



GALA DE DANSE

A la Citrouille

Ce gala, une véritable tradition à la MJC, sera l'occasion pour les pratiquants des danses du monde, urbaines et contemporaines de présenter au public, le fruit de 9 mois de travail assidu.

Les danseurs, enfants, jeunes et adultes y apporteront tout leur cœur et leur talent, mélangeant différentes techniques et origines de danses. Couleurs, mouvements et musiques mettront vos sens en éveil pour ce rendez-vous qui viendra ponctuer une année riche en émotions.

Samedi 10 juin 2017

Soirées réservées aux adhérents MJC

"NON À LA HAINE"

Exposition et ateliers participatifs animés pour savoir, comprendre, agir pour dire non à la haine.

En partenariat avec la FDMJC 22, la FR et la Confédération des MJC.

Du 27 février au 12 mars 2017.

Tout public.

Facebook : *savoir, comprendre, agir pour dire non à la haine en Bretagne.*



FESTIVAL BABEL DANSE « LES MONDES HELLENIQUES »

MJC du Plateau

Festival consacré aux pratiques culturelles et artistiques du monde (dances, langues & civilisations, musique, arts plastiques, littérature...). Le festival Babel Danse fête sa 14^e édition. Au programme : découverte DES MONDES HELLENIQUES, concerts, expositions, conférences, bals, ateliers et stages de danse... De quoi voyager et se nourrir de la culture mondiale durant toutes les vacances. Rendez-vous sur le site www.babeldanse.fr courant janvier pour connaître la programmation.

Babel danse du 17 février au 25 février.

+ d'info sur : www.mjcduplateau.fr

LA MJC C'EST AUSSI

SPIP – DES ACTIONS SOCIO- CULTURELLES EN MAISON D'ARRÊT

MJC du Plateau - Saint-Brieuc

Depuis 5 ans, la MJC du Plateau s'est engagée auprès du SPIP 22 à prendre en charge les animations socioculturelles de la maison d'arrêt de Saint Brieuc. Elle met en œuvre une programmation globale qui répond aux demandes des personnes détenues.

- Valoriser le travail accompli à l'intérieur des murs.
- Présentations extérieures montrant la richesse et la diversité des actions conduites.

Plusieurs projets seront donc présentés au grand public hors des murs tout au long de la saison 2016/2017.



UNE CARTE INTERACTIVE DE SAINT-BRIEUC CONÇUE POUR ET PAR LES JEUNES

Tu recherches une activité sur Saint-Brieuc ?

Tu souhaites participer à un projet innovant et mettre en avant ton quartier et ce qu'il s'y passe ?

Rejoins l'équipe de rédaction de cartopus.fr et pars à la rencontre des associations et des structures briochines te proposant des activités culturelles, sportives ou d'autres informations pratiques (logement, emploi, etc...).

RDV chaque mercredi,
De 15h à 19h à la MJC du Plateau
De 17h30 à 19h à la Citrouille

+ d'info sur : www.mjcduplateau.fr

RÉNOVÉLOS

En partenariat avec l'association "Les Petits Débrouillards".

Tous les mardis (hors vacances), de 17h à 19h, est proposé un atelier de rénovation de vélos. Comprendre, apprendre, transmettre seul et ensemble autour de la petite reine !

" C'EST PAS PARCE QU'ON EST JEUNE, QU'ON N'A RIEN À DIRE "

Collectif créé par des jeunes pour les jeunes. Mais pas que ... !

Groupe de discussion et d'actions sur des thèmes différents.

Mise en place du projet autour du Dominé/Dominant et sur la mémoire de l'histoire de l'esclavage.

Facebook : CP QJ



CAFÉ NOMADE

Créer un café social

Depuis un an les jeunes se réunissent une fois par mois, pour réfléchir et s'organiser à la création d'un café social sur le quartier. Force est de constater qu'il n'existe pas sur le quartier un espace où se retrouver tranquillement en soirée.

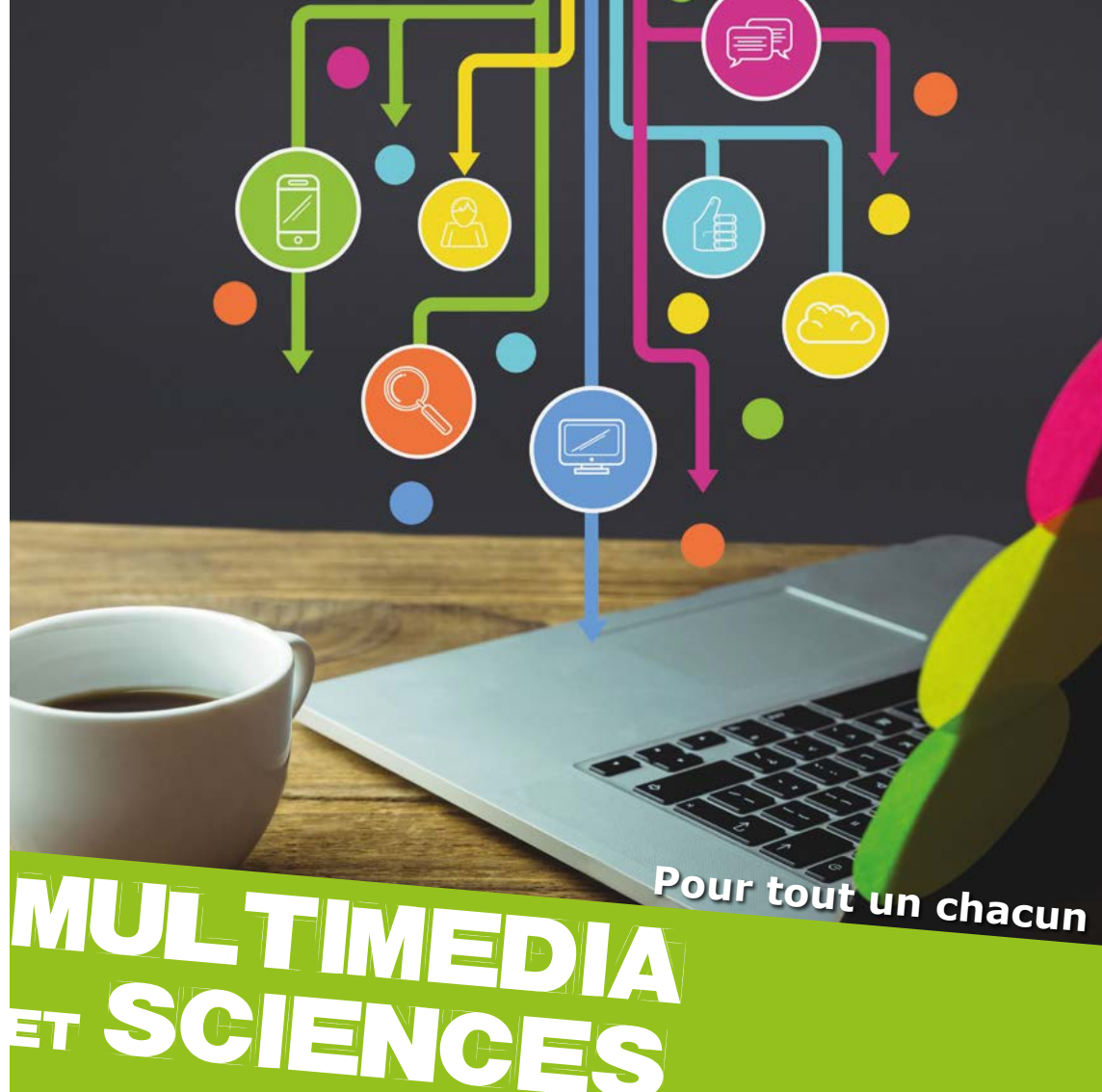
Mais ils ne font pas que réfléchir, deux soirs par semaine, ils investissent le Grain à moudre de la MJC pour animer le hall d'accueil et échanger sur leurs projets.

Grâce à leur énergie et leur volonté de se prendre en main, la MJC reste un lieu d'échange convivial, un lieu de réflexion et de débat.

Donc, depuis un an, patiemment ils réfléchissent à leur projet, le lieu d'implantation idéal, le système économique, son utilité sociale, son fonctionnement. Débattre, Agir et Réfléchir.

Venez rejoindre le collectif et partager cette aventure de création d'un nouvel espace de vie sociale sur le quartier.

+ d'info sur : www.mjcduplateau.fr



**MULTIMEDIA
ET SCIENCES**

Pour tout un chacun

ATELIERS HEBDOMADAIRES & STAGES

Au travers des ateliers hebdomadaires et des stages, découvrez l'ère numérique et les nouveaux usages possibles avec l'arrivée du très haut débit (fibre). Une approche citoyenne du multimédia ! La MJC reste aussi très attachée au partage des connaissances scientifiques, notamment à travers l'astronomie...



LES MERCREDIS NUMÉRIQUES FABRIQUE NUMÉRIQUE RENOV'ORDI CARTOPUS

Réfléchir, échanger, construire, retaper... faire ensemble... documenter... Vous voulez découvrir, échanger, fabriquer.

Découverte des systèmes et des logiciels libres.

Venez écrire, filmer et créer numériquement ce qui se passe sur le territoire.

CONSULTATION LIBRE

A votre disposition des PC, des logiciels et du haut débit pour consulter vos mails, les réseaux sociaux, chatter, mettre à jour votre blog, réaliser vos courriers, et jouer à vos jeux vidéo préférés.

Lundi 17h00-19h00

Jeudi 17h00-19h00

Vendredi 18h00-20h00

Gratuit pour les adhérents MJC
(fermé durant les vacances)

Mercredi 15h00-19h00

(fermé durant les vacances)

STAGES INFORMATIQUE

Apprivoiser l'informatique

Débutant

Pour se familiariser en douceur avec l'environnement informatique en apprenant les fonctions de base d'un ordinateur et d'internet.

Perfectionnement

Stage réservé aux personnes ayant déjà acquis des bases souhaitant acquérir une meilleure technique.

Exercices pratiques

Séance supplémentaire pour encore mieux maîtriser l'outil informatique.

Les mardis : 18h00-20h00

(dates en fonction des inscriptions)

22€/session de deux heures



CLUB PHOTO

Vous avez un appareil photo numérique et vous avez envie de pratiquer et de découvrir ses usages à la lumière des photographes d'hier et d'aujourd'hui ! Cet atelier est accessible aux personnes n'ayant jamais pratiqué.

STAGES D'INITIATION A LA PHOTOGRAPHIE POUR DÉBUTANTS

Découvrir et comprendre son appareil photo

Le béaba de la photographie.

Vitesse et mouvement

Vous saurez gérer tout ce qui bouge !

Ouverture et profondeur de champ

Plans nets, plans flous, vous déciderez !

Construire ses images

Découvrir les subtilités de la composition.

Stage Lightroom

Apprenez à développer et à finaliser vos photos

Photoshop (retouche photo)

Niveau Débutant

Niveau Perfectionnement

Les jeudis : 18h à 20h

(dates des sessions en fonction des inscriptions)

22€ la session de 2 heures.

Un jeudi sur deux : 20h-22h

Sept : 15/09, 29/09

Oct : 13/10

Nov : 10/11, 24/11

Déc : 8/12

Jan : 5/01, 19/01

Fév : 2/02

Mar : 2/03, 16/03, 30/03

Avr : 27/04

Mai : 11/05

Juin : 1/06, 15/06

150€

FORMATION VIDÉO

Mickaël Gouré

Cet atelier vous est proposé en partenariat avec l'Université Mazier.

Prise de vue/son/Montage/Mixage/Étalonnage/
Diffusion

PLATEAU TV



La web télévision participative de la MJC du Plateau, permet de donner un point de vue sur l'actualité locale.

Devenez bénévole de Plateau TV ! Participez à la captation et au montage de vidéos d'événements culturels briochins tout en profitant des conseils et du soutien d'un professionnel.

Une semaine au multimédia :

Lundi :

Accueil 18+ : 14h-17h

Consultation libre : 7h-19h

Mardi :

Accueil 18+ : 14h-18h

Stage multimédia : 18h-20h

Mercredi :

Fabrique numérique : 15h-19h

Judi :

Consultation libre : 17h-19h

Et/ou stage photo : 18h-20h

club Photo : 20h-22h

Vendredi :

Consultation libre : 18h-20h



ASTRONOMIE

Alain Le Gué,

Cercle scientifique briochin

Atelier mensuel, le premier mardi du mois
à partir de 20h15 à la MJC.

04/10 : Débuter. Des mots* et culture astronomique.

08/11 : Régler les instruments, le temps**, observer.

06/12 : Planètes et Exoplanètes, la vue ?

03/01 : SOLEIL. Energie des étoiles.

07/02 : Évolution. Des nébuleuses aux étoiles.

07/03 : Notre Galaxie et les autres...

04/04 : Histoire de l'astronomie et cosmogonies.

02 mai : Histoire de l'Univers et la cosmologie.

06 juin : Ciel d'été. Retour sur l'année astro.

* Définitions de termes astronomiques, entre autre...

** Traçage de cadrans solaires simples, notre temps et les autres...

62€ l'année

Pour tous, petits et grands



SPORTS ET ZEN

Pour tous les goûts

TIR A L'ARC

Tir à l'arc sur cible : arc classique et arc à poulie

Depuis 50 ans un club reconnu au niveau Départemental et Régional. Nos derniers champions François Beauverger, Champion de Bretagne en salle et Eric Mingan plusieurs fois champion de Bretagne à 50m.

En hiver, les stages et entraînements ont lieu au gymnase du Grand Clos. Au printemps ils ont lieu sur le pas de tir de Brézillet.



Entraînement et compétition en CLUB

Les archers adhérents débutants et confirmés pourront s'entraîner toute l'année et participer aux compétitions. Le certificat médical autorisant le tir à l'arc en compétition est obligatoire.

- du 13 septembre au 31 mars en salle les mardis et Jeudis 19h00-21h00
- du 1^{er} Avril au 30 juin en extérieur les Mardis et jeudis de 17h00 à 19h00 Adultes
- du 14 septembre au 31 mars en salle les mercredis de 17h00 à 18h30
- du 1^{er} Avril au 30 juin en extérieur les mercredis de 17h00 à 18h30 Jeunes

Stage d'initiation

Vous avez plus de 11 ans et vous désirez apprendre ce sport fait de précision et de concentration, 5 Séances d'initiation vous sont proposées à partir du 13 Septembre :

Mardi 19h00-21h00

Adultes

Mercredi 17h00-18h30

+ de 11 ans

Avec une cotisation additive vous pourrez à la fin du stage devenir adhérent pour l'année

TARIF STAGIAIRES
Jeunes de 11 à 17ans révolus : 78€,
Complément pour devenir adhérent :
sans location du matériel de tir 32€, avec location 82€

Adultes de 18 ans et plus : 85€,
Complément pour devenir adhérent :
Sans location du matériel de tir 43€, avec location 93€

TARIF ADHERENTS
Jeunes de 11 à 17ans révolus
sans location de matériel de tir 110€
avec location 160€
Adultes de 18 ans et plus
sans location matériel de tir 128€
avec location 178€

Possibilité de ramener chez soi le matériel de tir contre caution arc bois 200€ arc métal 350€

Renseignements :
Sébastien RODRIGUEZ 06 14 41 35 84
Gilbert LE ROUX 02 96 52 01 60
MJC du plateau 02 96 61 94 58

Par mail :
archersdestbriec@gmail.com
mjcduplateau.secretariat@gmail.com

Inscriptions :
Forum des associations
à Steredenn
le Samedi 3 septembre 2016



JUDO

Daniel Allichon

Notre atelier judo fait partie du Dojo d'Armor qui regroupe 4 autres clubs entraînés par Daniel Allichon. Le Dojo d'Armor appartient à l'Alliance Judo 22 qui se classe dès sa première année de fonctionnement.

1^{er} club des Côtes d'Armor et 7^e sur la Bretagne, suite aux compétitions départementales et régionales.

Daniel Allichon est diplômé d'état, arbitre national et ceinture noir 5^e Dan.

Samedi
16h15-17h15 : enfants (2007/2010)
17h15-18h15 : benjamins (2005/2006)
minimes (2004 et avant)

Gymnase de la vallée
Info/Résa : 06 72 36 93 93

145€ TS
150€ TP

CANOË KAYAK

Mer et rivière

Gwénaél Marquer et Xavier Jacob

Base nautique
4, Rue du Moulin à Papier 22000 St-Brieuc
02 96 61 97 39 / 06 29 54 55 70
www.canoekayaksaintbrieuc.fr
kayakmjcsaintbrieuc@gmail.com

École française de Canoë-Kayak.
Club classé dans les 5 meilleurs clubs français.

2015 : deux champions du monde et un vice-champion du monde junior.

Mention performance sportive.

Club phare en Bretagne pour le kayak de mer.

Ecole & compétitions

Ecole de pagaie

Mercredi et samedi de 13h30-16h15
+ animations & stages
Dès 7 ans

Perfectionnement-Yaouank

Mercredi et samedi 13h30-16h00
& vendredi 17h30-19h00
Dès 10 ans (selon niveau)

Compétition

Entraînements les mardi, mercredi, jeudi
et vendredi en après-midi. Samedi matin.
(séances encadrées)

Loisirs mer et rivière
Mercredi 18h30-20h00 Adultes (confirmés)
et/ou samedi 8h30-12h30
Adultes

Samedi 13h30-16h30
+ Sorties les samedis et stages
Dès 14 ans

110€ et 180€ TP
100€ et 170€ TS

Renseignements, inscriptions à la base nautique.



+ d'info sur : www.mjcduplateau.fr



STEP

Nathalie Guiblin

La MJC et l'Université Mazier s'associent afin de vous faire profiter d'un instant sportif.

Mardi 12h15-13h15
Gymnase Mazier

154€ TS / 164€ TP
Infos/Inscriptions : MJC du Plateau

+ d'info sur : www.mjcduplateau.fr

VOLLEY

Participation au calendrier des compétitions FSGT

Jeudi 20h00

Ateliers au gymnase Mazier Saint-Brieuc

74€

Infos/inscriptions : MJC



PISCINE DÉTENTE

Marie-Françoise NOILHAN
& Sabrina GRAVIOU

Atelier composé de 15 minutes d'aquagym et de 45 minutes de natation. Aucun niveau n'est prérequis, sinon d'être à l'aise en milieu aquatique et de maîtriser un minimum la nage libre.

Mercredi 19h00-20h00 ou 20h00-21h00
Piscine d'Hélène Boucher

189€

YOGA

Olivier Hauvespre

Lundi Débutant : 18h15-19h15

200€ TS / 210€ TP

Mardi Confirmé : 8h45-10h15

300€ TS / 320€ TP

Salle de l'ORB rue Maréchal Foch, Saint-Brieuc.

PILATES

Isabelle Hellec

La MJC et l'Université Mazier s'associent afin de vous faire profiter d'un instant de détente.

Décontracter vos muscles, maîtriser votre respiration, trouver la bonne posture.

Lundi

Débutant : 19h30-20h30

154€ TS / 164€ TP

YOGA

Isabelle Hellec

La MJC et l'Université Mazier s'associent afin de vous faire profiter d'un instant de détente et de méditation.

Mardi Débutant : 12h30-13h30

154€ TS / 164€ TP

A la MJC



DANSE BIEN-ÊTRE

Magali Blanc

Danser et travailler sur le ressenti de son propre mouvement intuitif et créatif.

Jeudi Débutant : 18h15-19h15

154€ TS / 164€ TP

TP correspond à Tarif Plein et TS correspond à Tarif Social. Vous et/ou votre enfant pouvez bénéficier de ce tarif sur présentation du justificatif de l'allocation de rentrée scolaire ou de la prime d'activité.

FOOTBALL

Club Cesson-Ginglin

6/13 ans - 14/15 ans - 16/18 ans

Seniors et loisir

Info/réa et stages :

Mickaël LE BERRE - 06 59 01 34 37
asginglin-cesson@sfr.fr et sur facebook

BASKET

ASPTT

Seniors garçons et filles, jeunes : U20, U17, U15, U13, U11 et U9 (mixte), Baby basket (5/7 ans), Basket loisir. Débutants ou confirmés

(Gymnase Chaptal (rue de la Roche Nano)
Info/réa : saint-brieuc-basket-ball.asptt.com
antonyhue@hotmail.com / 06 70 63 27 65

KIN BALL

Association Ska B

Junior 9/15 ans / Senior

Info/réa : elie.mahe@gmail.com / ska-b.com
06 03 83 79 40

ARTS DU CIRQUE

Compagnie Charivari

4/5 ans, 5/6 ans, 6/8 ans, 9/16 ans, 9/14 ans Adultes

Au gymnase Mazier

Info/réa :

www.compagniecharivari.com
06 63 03 46 19



PLONGÉE

Club Epave

Info/Réa : 06 30 96 81 97
info@clubepave.fr / www.clubepave.fr



SECTEUR JEUNES

JEUNES DE 11 À 17 ANS

Pour tous les jeunes qui souhaitent découvrir, expérimenter, agir, s’amuser, s’engager, la MJC offre un espace dédié de septembre à août, sur les quartiers est et ouest de la Ville de Saint-Brieuc.

Les jeunes sont accueillis et encadrés par une équipe permanente de professionnels de l’animation (Marina, Solène, Élie et Vincent).

Ce qu’on y trouve :

- un accueil animé sur les périodes extrascolaires et les vacances
- un espace de jeux
- des accès aux loisirs
- des sorties
- des stages
- des séjours à l’étranger, des mini-camps
- de la billetterie

Horaires d’ouverture et animations, hors vacances scolaires :
Mardi : 17h00-19h00
Mercredi : 14h00-18h00
Jedi : 1700h-19h00
Vendredi : 17h-18h30
Samedi : 14h00-18h00

Sur ces horaires sont animés des accueils, des sorties, des ateliers divers et variés sur les quartiers Est et Ouest de Saint-Brieuc.

Pendant les vacances scolaires nous sommes ouverts du lundi au vendredi , de 10h à 12h et de 14h à 18h (hors séjours et stages).

Temps forts les vendredis soirs de 18h30 à 20h30 suivant la programmation : films et discussions, animations autour des jeux vidéo et du numérique, projet journalistique, ...

Coût des activités
La plupart des animations sont gratuites.

Une participation financière pourra être demandée selon la nature des animations.

Modalités d’inscription

1. Un dossier à remplir avec une rencontre entre les animateurs, le jeune et sa famille.
2. 8€ d’adhésion + 9€ de cotisation.
3. Selon la nature des animations, un complément financier pourra être demandé.

JEUNES ADULTES

MJC du Plateau | Léandre Chevalier

Un espace ouvert et participatif où un animateur t'accompagne dans tes démarches et réflexions.

Lieu de ressources (pc, imprimante, internet, vidéo, ...) pour les projets individuels et/ou collectifs et aussi sur les projets existants sur lesquels tu peux t'appuyer et t'impliquer.



Lundi : 14h00-17h00
Mardi : 14h00-18h00

Au Pôle Multimédia de la MJC du Plateau
(sauf en période de vacances scolaires)



Permanence de la Mission Locale
pour un suivi individualisé

Mardi : 14h00-17h00

A la MJC, sur rendez-vous (contactez
l'animateur 18+ ou le secrétariat de la MJC)

RESTO'TCHATCHE

Un temps convivial autour d'un repas collectif et discussions de 17h à 19h :
préparation du repas collectif de 19h à 22h : «resto'tchatche»

1er lundi de chaque mois

Participation demandée : 3€ / repas
Au secteur Jeune de la MJC
(sauf en période de vacances scolaires)

FOOT EN SALLE

Association UNVSTI

Mardi : 20h00-22h00

Au gymnase de la Vallée
(sauf en période de vacances scolaires)

FOCUS SUR DES PROJETS :

- **Odyssée** : association pour le développement d'un collectif autour des musiques urbaines (concerts, enregistrements, clips, ateliers, ...).
- **Africa Boys** : groupe d'artistes engagés pour un rap sans limite et sans barrière.
- **Le Café Social Club** : création d'un espace favorisant les rencontres, les échanges, la réflexion, les actions et la détente, ouvert à tous et qui sera implanté au coeur des quartiers.

Où nous rencontrer ?

Lundi : 14h00/17h00
Mardi : 14h00/18h00
Espace multimédia
MJC DU PLATEAU

contact :
leandre.mjcduplateau@gmail.com



CONTACTS

Président : Rachid Dyda,
Trésorière : Béatrice Le Breton,
Trésorier adjoint :
Gwenaël Le Glatin,
Secrétaire : Virginie ANDRE,
Secrétaire adjoint : Alain Le Gué.

Directeur
Loïc Le Nel
direction.mjcduplateau@gmail.com
Comptabilité
Cathy Marseault
compta.mjcduplateau@gmail.com
Secrétariat / Accueil
Nathalie Le Moigne
secretariat.mjcduplateau@gmail.com

Secteur culturel :
Bruno Bensalem
culture.mjcduplateau@gmail.com
Magalie Blanc
danse.mjcduplateau@gmail.com
Léandre Chevalier
multimedia.mjcduplateau@gmail.com
Mickaël Gouré
dixitwebtv@gmail.com
Cyrille Cantin
maisondarret.mjcduplateau@gmail.com
Audrey Tabary
apas.mjcduplateau@gmail.com

Secteur Jeunes :
Marina Kerambrun
jeunesse.mjcduplateau@gmail.com

Secteur Jeunes (suite) :
Solène Riche, Elie Mahé, Vincent Dano, Nolwenn Mainguy

Léandre Chevalier
multimedia.mjcduplateau@gmail.com

Secteur sportif :
Gwenaël Marquer
sport.mjcduplateau@gmail.com
Xavier Jacob
kayak.mjcduplateau@gmail.com

POUR TOUTE INFORMATION

Horaires du secrétariat

Hors vacances scolaires :

- Du lundi au vendredi
10h-12h / 14h-21h30
(fermé le mardi matin)
- Samedi 10h-12h15 / 13h45-17h45

Durant les vacances scolaires :

- Du lundi au vendredi
10h-12h / 14h-18h
- Fermé le Samedi

ADHÉSION

En devenant adhérent de l'association MJC du Plateau, vous pouvez accéder aux différentes activités proposées par la MJC dans cette plaquette. La carte d'adhésion est valable du 1^{er} septembre 2016 au 31 août 2017.

Son tarif est de :

- 15€ pour les + 18ans
- 8€ pour les - 18 ans
- 50€ pour les associations

Inscription :

Au secrétariat de la MJC du Plateau durant les heures d'ouverture.

La MJC se réserve tous droits :

- De modifier ou d'annuler un atelier si le nombre d'inscriptions est insuffisant.
- De déplacer exceptionnellement certains ateliers à l'occasion de manifestations importantes.

RÈGLEMENT & RÉDUCTIONS

Le règlement se fait à l'inscription.

Il vous est possible de demander un échelonnement de paiement.

Réduction de 25% sur l'ensemble des activités de la MJC pour les étudiants de l'agglomération de Saint-Brieuc (Fac, IUT, BTS, Classe prépa...) hors collèges et lycées.

Réduction de 10% sur la totalité des cotisations (hors adhésion) :

- pour les chômeurs sur présentation d'un justificatif.
- à partir de deux activités par personne.
- à partir de trois activités par famille. (réduction non cumulable)

TP correspond au Tarif Plein et **TS** correspond au Tarif Social, vous ou votre

enfant pouvez bénéficier de ce tarif sur présentation du justificatif de l'allocation de rentrée scolaire ou de la prime d'activité.

La MJC accepte :

- les chèques vacances.
- les tickets loisirs de la CAF.

Remboursements :

Aucun remboursement n'est effectué en cas d'absence du professeur pour un arrêt maladie ou pour toute autre cause, non imputable à la MJC du Plateau. *La carte d'adhésion reste acquise à l'association.*

La MJC est agréée d'Education Populaire par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

Elle est affiliée à :



www.evenements-sportifs.com/ffta-fr



www.ffjudo.com



www.ffck.org



www.cmjcf.fr



www.frmjcbretagne.org



www.audiovisuel-participatif.org



MJC DU PLATEAU

1, avenue Antoine Mazier
22005 SAINT-BRIEUC

mjcduplateau.secretariat@gmail.com

Tel : 02 96 61 94 58 / Fax : 02 96 61 52 96

Nos sites internet :

www.mjcduplateau.fr

www.babeldanse.fr

La MJC du Plateau soutien le don du sang

Saint-Brieuc

Analyses d'Immuno-hématologie érythrocytaire 24h/24, 7 j/7, prestation de conseil assurée de façon permanente par un biologiste médical.

Adresse :

EFS Bretagne Site de Saint Brieuc
C.H. Yves Le Foll
10, rue Marcel Proust - CS 72115
22021 SAINT-BRIEUC Cedex 1

Téléphone - fax :

Standard: 02 96 94 31 13
Téléphone : 02 96 94 61 38
Fax : 02 96 94 61 39

Horaires :

Du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00

