

# MJC DU PLATEAU

Danses  
Langues  
et civilisations  
Multimédia  
Actions culturelles  
Sports  
Jeunesse  
Vie associative

Saison 15/16



# SOMMAIRE

## DANSES

### Ateliers hebdomadaires

Enfants de 4 à 15 ans ..... p.6

Danses du monde ..... p.6

Danse africaine ..... p.6

Capoeira ..... p.7

Danses urbaines ..... p.7

Hip Hop ..... p.7

Ragga Reggaeton ..... p.8

Zumba ..... p.8

Danses modernes ..... p.9

Danse créative ..... p.9

### Ateliers hebdomadaires

Adultes + de 16 ans ..... p.10

Danses du monde ..... p.10

Danse africaine ..... p.10

Danses modernes africaines ..... p.10

Danses africaines traditionnelles ... p.11

Afrogym ..... p.11

Salsa ..... p.12

Danse orientale ..... p.12

Flamenco ..... p.13

Capoeira ..... p.13

Tango argentin ..... p.14

## LANGUES & CIVILISATIONS

Enfants + de 5 ans ..... p.23

Anglais ..... p.23

Roumain ..... p.23

Arabe ..... p.23

Espagnol ..... p.23

Italien ..... p.23

Adultes + de 16 ans ..... p.24

Chinois ..... p.24

Japonais ..... p.24

Russe ..... p.24

Danses à découvrir ..... p.14

Bollywood ..... p.14

Danses grecques ..... p.15

Jamaican Dancehall ..... p.15

Danses urbaines ..... p.16

Hip Hop Atelier de création

chorégraphique ..... p.16

Ragga Reggaeton ..... p.17

Zumba ..... p.17

Danses modernes ..... p.18

Danse bien-être ..... p.18

Danse contemporaine ..... p.18

Atelier de création ..... p.19

Modern jazz ..... p.19

Pilates ..... p.19

Species - Soundpainting ..... p.20

Stages et événements ..... p.20

Stages de danse Parents-bébé ..... p.20

Stage Babylone enfant ..... p.20

Stages de flamenco ..... p.21

Apprentissage des sevillanas ..... p.21

Masterclass Lindy Hop ..... p.21

Portugais ..... p.24

Roumain ..... p.24

Grec moderne ..... p.24

Anglais ..... p.25

Espagnol ..... p.25

Esperanto ..... p.25

Arabe ..... p.25

Allemand ..... p.25

Italien ..... p.25

Langues des signes ..... p.25

## P.5

## P.22

## MULTIMEDIA

Ateliers hebdomadaires ..... p.27

Consultation libre ..... p.27

Les mer. numériques : Renov'Ordi p.27

Cart'Opus ..... p.28

Jeux vidéo ..... p.28

Adultes 18+ / jeunes adultes .. p.29

Stages informatiques ..... p.29

Visa internet (sous réserve) ..... p.29

Apprivoiser l'informatique ..... p.30

Réseaux sociaux ..... p.30

Photoshop (retouche photo) ..... p.31

Club photo ..... p.31

## SPORTS

Canoë Kayak - mer & rivière ..... p.37

Volley ..... p.38

Piscine détente ..... p.38

Judo ..... p.38

Plongée ..... p.39

## JEUNESSE

Secteur Jeunesse (11 à 17 ans) ... p.43

SOPRANO en concert ..... p.43

18+ ..... p.45

Jeunes adultes MJC du Plateau ..... p.45

## ACTIONS CULTURELLES

Babylone en Grèce ..... p.49

Autour de la danse ..... p.50

La nuit de la danse ..... p.50

Saveurs du monde ..... p.50

Inging, résidence de Simon Tanguy p.51

SPiP / Des actions socio-culturelles en maison d'arrêt ..... p.56

Une carte interactive de Saint-Brieuc conçue pour et par les jeunes ..... p.57

MJC au quotidien et infos pratiques ..... p.58

## P.26

Initiation à la photo pour déb. p.32

Découvrir et comprendre son appareil p.32

Vitesse et mouvement ..... p.32

Ouverture et profondeur de champ p.33

Construire ses images ..... p.33

Studio photo portrait avec modèle p.34

Stage Lightroom ..... p.34

Formation vidéo ..... p.34

Dixit webTV et Plateau TV ..... p.35

Découverte du monde, des galaxies p.35

Astronomie ..... p.35

## P.36

Step, Yoga ..... p.39

Arts du cirque ..... p.40

Kin ball ..... p.40

Football ..... p.41

Basket ..... p.41

## P.42

Foot en salle ..... p.45

Resto'tchatche ..... p.45

Focus : projets réalisés et en cours p.46

Réussite éducative ..... p.47

## P.48

Festival Babel danse ..... p.52

Quelques rendez-vous ..... p.53

Les vendredi de l'histoire de l'art ... p.53

Gala de danse ..... p.55

Stage : auto-massage, bien-être ... p.55

La Maison des Jeunes et de la Culture se singularise par sa diversité de propositions d'activités socioculturelles que vous découvrirez dans cette plaquette mais aussi et surtout par sa volonté d'être un lieu de « veille citoyen » qui se concrétise par l'organisation de débats, de conférences, d'actions en direction des plus fragiles, d'implication dans la Politique de la ville, par des projets en direction des jeunes qui prônent le respect et contribuent à la cohésion sociale.

Par notre projet associatif qui se nourrit des concepts de l'Éducation Populaire et de l'Économie Sociale et Solidaire nous cherchons à agir pour la transformation sociale et urbaine du territoire, à parcourir des chemins de traverse, à offrir des moments de partage et de savoir, à vivre ensemble dans le respect des autres et des différences.

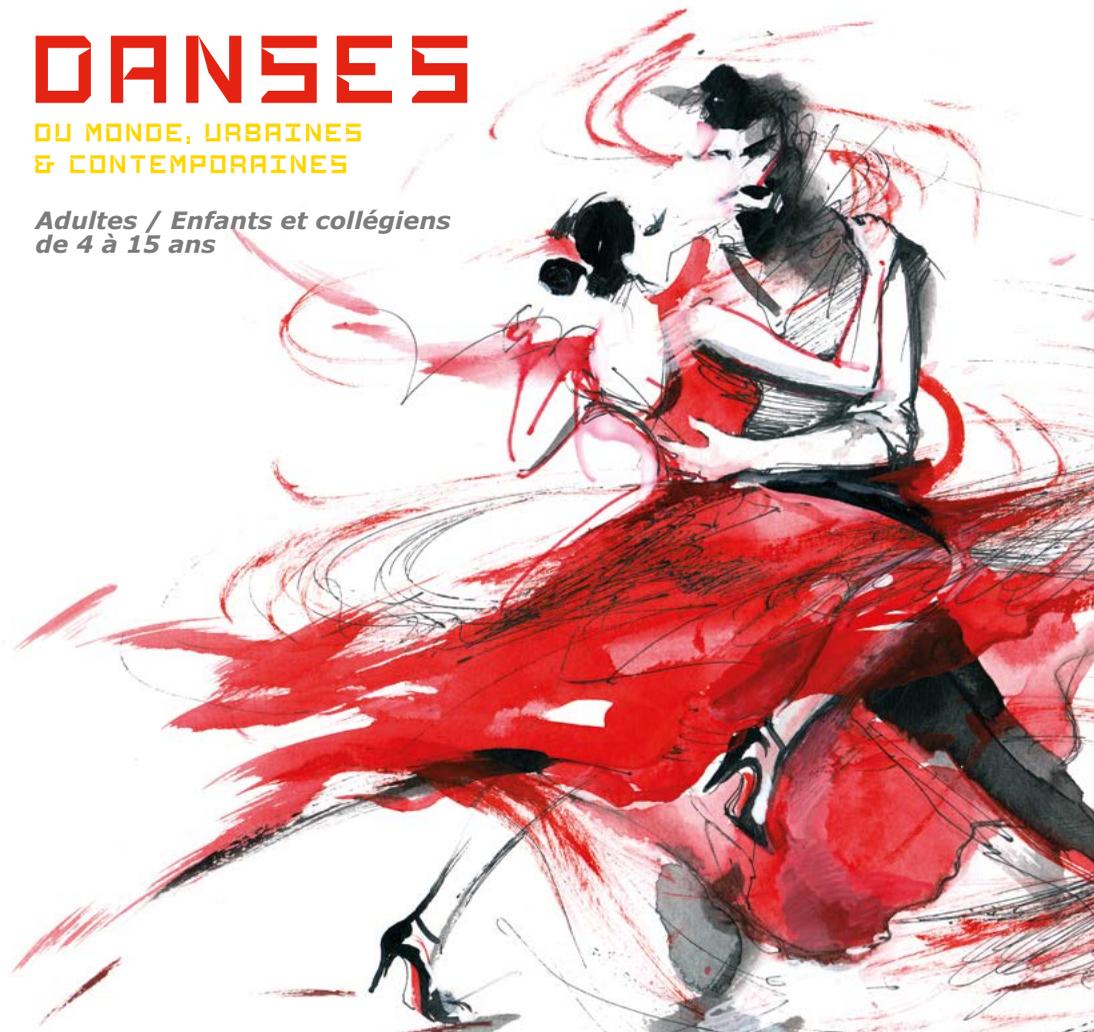
Au nom du Conseil d'Administration, je vous souhaite une bonne rentrée et une bonne saison 2015/2016 riche en rencontres, en découverte et d'ouverture vers la culture de l'autre.

**Rachid Dyda**  
**Président de la MJC du Plateau.**

## DANSES

**DU MONDE, URBAINES  
& CONTEMPORAINES**

**Adultes / Enfants et collégiens  
de 4 à 15 ans**



## DANSE / ENFANTS ET COLLEGIENS DE 4 A 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 évènements ponctuels organisés tout au long de l'année.



© Ronan Liétar

## DANSES DU MONDE

NOUVEAU !

### DANSE AFRICAINE

*Alexandre Atanga*

Faites le tour de l'Afrique en danse traditionnelle et moderne, dynamique et énergique, tout en découvrant d'autres cultures, riches et variées.

**Lundi**  
8/10 ans : 17h15-18h15  
170€



© Droits réservés

## CAPOEIRA

*Mestre Armando Pekeno  
& Gaël Van Nieuwenhuysse*

La capoeira est une pratique corporelle qui allie danse et combat. Deux adversaires s'affrontent en rivalisant de rapidité et de malice. Originaire du Brésil, elle se joue sur une musique spécifique qui peut, par exemple, croiser la samba ou le maculé. Cet atelier vous permettra d'explorer la richesse de cet art par l'acquisition des mouvements de base, la pratique du chant et le maniement d'instruments (berimbau, atabaque, pandeiro...).

*Activité physique relativement intense.*

**Vendredi**  
7/12 ans : 17h30-18h30  
170€

## DANSES URBAINES

### HIP HOP

*Kévin Bidault & Martin Raoul*

On l'appelle aussi «Break Dance» mais le terme correct pour en parler est le B-boying. Cette danse est appréciée pour sa variété de styles, de mouvements et pour son côté spectaculaire. Le Hip Hop est devenu une culture à part entière. Venez relever le défi à la MJC !

**Mercredi**  
4/5 ans : 16h30-17h15 - 170€  
6/7 ans : 14h30-15h30 - 170€  
8/10 ans débutants : 15h30-16h30 - 170€  
8/10 ans avancés : 16h30-17h45 - 178€  
10/15 ans déb. : 15h15-16h30 - 178€/205€  
11/15 ans avancés :  
14h00-15h15 - 178€/205€

**Atelier de création chorégraphique Hip Hop :**  
17h45-19h - 178€/205€  
-12 ans : 178€  
12 ans et plus : 205€



© Jean-michel CHOLLET



© Droits réservés

## RAGGA REGGAETON

*María Le Gall*

Le Ragga Reggaeton est une danse très festive et ludique.

Au son des musiques Caribéennes, vous travaillerez à la fois les techniques de base (relâchés, tremblements, isolation, etc...) et des chorégraphies associant des pas simples de danse salsa, afro et ragga.

**Mardi**

8/12 ans : 17h30-18h30  
**170€**

**Jeudi**

A partir de 14 ans : 19h15-20h30  
**205€**



© Jean-michel CHOLLET

## ZUMBA

*Solène Riche*

La Zumba, créée par Beto Perrez dans les années 90, est un savant mélange de danses sur des musiques rythmées.

Des chorégraphies simples et entraînantes qui permettent ainsi de se dépenser et d'affiner sa silhouette tout en s'amusant.

## DANSE MODERNE

### DANSE CREATIVE

*Magali Blanc*

Développer les potentialités de chacun grâce à cette invitation qu'offre la danse de se « dépasser » !

Éveiller sa musculature, sa souplesse, sa coordination, son rapport à l'espace... s'initier à cette capacité d'inventer.

Se raconter à travers des histoires de gestes, de sauts, d'équilibre, de tours...c'est ce que l'on appelle aussi : la magie de la danse ! Les cours seront accompagnés de supports musicaux de styles variés.

Venir en chaussettes ou pieds nus et en tenue souple.

**Samedi**

4/5 ans Éveil : 16h15-17h00  
6/7 ans : 15h15-16h15  
8/10 ans : 14h15-15h15  
**170€**



© Jean-michel CHOLLET

## DANSE / 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

NOUVEAU !

#### DANSE AFRICAINE

Alexandre Atanga

Alexandre Atanga a été formé au Ballet National du Cameroun où il a pratiqué le ballet classique, la danse contemporaine et approfondi sa connaissance des danses traditionnelles africaines.

En 2008, il fait une interprétation remarquée aux JO de Pékin. Sélectionné par le Ministère de la Culture chinois, il réalise une licence d'Art et Chorégraphie à Pékin.

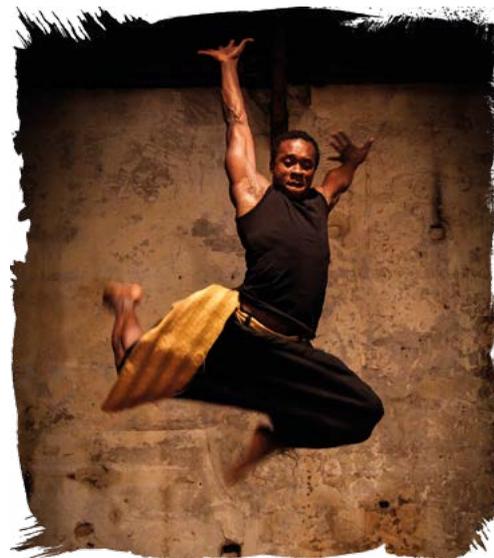
En 2012, il pose ses valises en France, prépare son diplôme d'État de professeur de danse et crée la compagnie ATANGA DANCE COMPANY.

#### DANSES MODERNES AFRICAINES

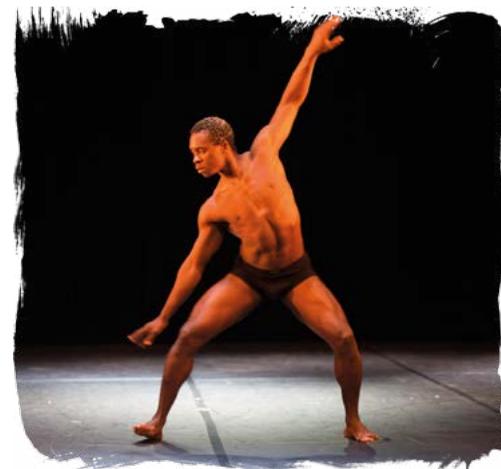
Dancez sur les rythmes frénétiques de la jeunesse d'Abidjan, de Yaoundé, Bamako, Libreville, Dakar, Lagos, Brazza, Kinshasa, en pratiquant pendant l'année les danses suivantes : Coupé décalé, Dombolo, Zoropoto, Gweta, Babaah, Skelewu, Fally, Ipupa, Bela, Makassa...

Le cours suivra l'actualité musicale africaine 2015-2016.

**Lundi**  
18h30-20h00  
224€



© Marion Boublou



© Roman Léter

#### AFROGYM

Mélange de gym occidentale et de danses africaines, l'afrogym est à l'Afrique ce que la Zumba est à l'Amérique du Sud. Bouger son corps avec plaisir, sans souffrance, tout en travaillant le renforcement musculaire et l'endurance.

Le cours idéal pour les allergiques au fitness !

**Mardi**  
18h30-19h45  
205€

#### DANSES AFRICAINES TRADITIONNELLES

Venez découvrir et apprendre les danses traditionnelles d'Afrique Centrale, d'Afrique de l'Ouest et d'Afrique du Sud.

**Lundi**  
Débutant : 20h00-21h30  
**Mardi**  
Avancé : 19h45-21h15  
224€



© Plicky / Creative Commons / Zangya

## SALSA

*Khalid Laaroussi*

**NOUVEAU !**

La salsa est vivante, métissée et en constante évolution. Elle se danse aussi bien seul qu'en couple ou en groupe. Son tempo vif, la richesse de ses rythmes et ses mélodies à sonorités d'Afrique, d'Europe et d'Amérique latine, sauront vous envoûter.

Plus qu'une danse, la salsa est source de bonne humeur et de convivialité de part son apprentissage rapide des pas de base et de l'ambiance sympathique que génère cette danse.

**Jeudi**

Tout niveau : 19h00-20h15  
**205€**

## DANSE ORIENTALE

*Nabiha Mostefaoui*

Cet atelier commence par l'apprentissage de la gestuelle traditionnelle des danses d'Orient. Apprenez les mouvements de base, prenez conscience de votre corps dans l'espace et travaillez sur la coordination, l'isolation, l'ancrage et le déplacement.

Ce cours de danse orientale vous permettra aussi de trouver une aisance dans vos mouvements et de vous approprier votre propre gestuelle en permettant à votre corps de bouger en harmonie dans l'espace.

**Vendredi**

Débutant : 18h15-19h30  
Interm./Avancé : 19h30-20h45  
**205€**



© Droits réservés



© Jean-michel CHOLLET

## FLAMENCO

*Morgane Teffaine Cie Algolpe  
& Moëra Guillou*

Ce n'est pas pour rien que le flamenco est désormais inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO. Danse féminine et masculine, théâtrale, sensuelle, légère ou grave, le flamenco mobilise l'ensemble du corps pour exprimer des émotions. Découvrez la gestuelle du corps, des pieds des bras et des mains. Se munir de chaussures sonores, et d'une jupe ample pour les femmes.

**Mardi**

Débutant : 19h00-20h15  
Intermédiaire/Avancé : 20h15-21h30  
Morgane Teffaine est présente toutes les  
quinzaines.  
**224€**

© Droits réservés



© Droits réservés

## CAPOEIRA

*Mestre Armando Pekeno  
& Gaël Van Nieuwenhuysse*

La capoeira est une pratique corporelle qui allie danse et combat. Deux adversaires s'affrontent en rivalisant de rapidité et de malice. Originaire du Brésil, elle se joue sur une musique spécifique qui peut, par exemple, croiser la samba ou le maculé. Cet atelier vous permettra d'explorer la richesse de cet art par l'acquisition des mouvements de base, la pratique du chant et le maniement d'instruments (berimbau, atabaque, pandeiro...). Activité physique relativement intense.

**Tout niveau  
Vendredi**

Cours : 18h30-20h30

**Samedi**

Entraînement : 14h00-16h00

Cours + entraînements  
**199€**



## TANGO ARGENTIN

**Claude Jouan & Jocelyne Froidefond**  
(Professeurs bénévoles MJC)

Ces ateliers proposent un apprentissage libre du tango argentin, de la valse argentine et de la milonga dans une ambiance conviviale ponctuée d'auberges espagnoles tout au long de l'année. Danse d'improvisation, le tango n'est pas une danse séquentielle. Les deux partenaires marchent ensemble, menés traditionnellement par l'homme.

### Lundi

Débutant : 18h30-19h30  
Intermédiaire : 19h30-20h30  
Avancé : 20h30-21h30  
Tarif individuel : 50€

**Tango pratique (sans cours) :**  
Mercredi et vendredi soir  
20h30-22h00  
10€

**Pass Tango**  
(2 cours + pratique) : 75€

## A DECOUVRIR !

### BOLLYWOOD

**Louminitza Ion**

Mis à l'honneur lors du Festival Babel Danse 2015 et tirant son nom du cinéma de Bombay, le Bollywood s'inspire des danses classiques et folkloriques indiennes ainsi que des danses modernes occidentales. Les danses orientales et africaines sont aussi parfois utilisées pour composer des chorégraphies très libres. La gestuelle et les techniques sont abordées tout au long de l'année au fur et à mesure de l'apprentissage des chorégraphies.

### Jeudi

Tout niveau 18h-19h15  
Tarif découverte : 170€



### DANSES GRECQUES

**Antigoni Vasileiadou**  
(Professeur bénévole)

Les danses et la culture sont étroitement liées en Grèce où les danses traditionnelles ont su traverser les époques. Aujourd'hui encore, en Grèce, impossible de faire une fête sans danser. Dansées en cercle ou en ligne, les Syrtos (Kalamatianos), Tsamickos et Balos les Hasapikos, et Hasaposevikos, sans oublier le célèbre Sirtaki de Zorba le Grec, sauront vous enchanter et ensoleiller vos mercredis !

Retrouvez aussi Antigone dans nos cours de Grec Moderne.

### Mercredi

Tout niveau : 18h00-19h15  
50€

### JAMAICAN DANCEHALL

**NOUVEAU !**

**Alexandra Gomolka**  
(Professeur bénévole)

Voyagez dans les îles de la mer des Caraïbes avec cet atelier qui vous initiera ou vous perfectionnera dans la pratique des danses originaires des West Indies, Trinidad ou de la Jamaïque. Afrobeats, House, Afro House, Soca, Dancehall, Krump, Vogueing...

Venez enflammer le dancefloor !

### Mercredi

Tout niveau : 19h30-20h30  
100€





© Jean-michel CHOLLET

## DANSES URBAINES

### HIP HOP : ATELIER DE CREATION CHOREGRAPHIQUE

*Martin Raoul*

Vous appréciez le Break Dance, autrement appelé B-boying ou encore Hip Hop ? Danse spectaculaire, véritable culture à part entière, le Hip Hop mixe une grande variété de styles et de mouvements souvent spectaculaires. Venez relever le défi à la MJC !

Cet atelier vous est proposé en partenariat avec l'association UnVsti.

**Mercredi**  
18h15-19h30  
205€

## RAGGA REGGAETON

*Maria Le Gall*

Le Ragga Raeggeton est une danse très festive et tout aussi ludique.

Au son des musiques Caribéennes, vous travaillerez à la fois les techniques de base (relâchés, tremblements, isolations, etc...) et des chorégraphies associant des pas simples de danse salsa, afro et ragga.

**Mardi**  
Débutant : 18h30-19h45  
Avancé : 19h45-21h00  
205€



© Droits réservés



© Jean-michel CHOLLET

## ZUMBA

*Solène riche*

Vous cherchez à vous dépenser, à affiner votre silhouette tout en vous amusant ?

Ne cherchez plus, la Zumba est l'activité qu'il vous faut ! Mélangeant chorégraphies simples et entraînantes, la Zumba, créée par Beto Perrez dans les années 90, est un savant mélange de danses sur des musiques rythmées.

**Jeudi**  
Tout niveau : 19h15-20h30

205€

Midi Express : jeudi midi - 12h15 - 13h15  
170€

## DANSES MODERNES

### DANSE BIEN-ETRE

Magali Blanc

L'atelier est composé d'une première partie de détente pour préparer son corps au mouvement, en douceur, suivie d'une phase de propositions pour expérimenter le dialogue avec le temps, l'espace ou l'aspect énergétique de l'être. Pour finir par l'expression libre du corps à l'écoute de l'épanouissement de cet art vivant qu'est la Danse ! Les musiques qui accompagnent le cours sont de styles très variés. Venir en tenues souples. Il n'y a pas de niveau, on travaille sur le ressenti de son propre mouvement intuitif et créatif.

**Jeudi**  
18h00-19h15  
205€

© Jean-michel CHOLLET



### DANSE CONTEMPORAINE

Magali Blanc

Cours technique pour adultes, échauffement et modules de variations,

« *La poésie contemporaine s'éprend de toutes les cultures. Elle maraude et pille tous les mots, toutes les traditions, tous les styles. Elle n'a d'autre forme que celle de l'instant. Elle est comme une empreinte sur une limite déjà dépassée. La poésie n'est pas un carcan* »

Jrô, poète.

Pour compléter cette belle définition, j'ajouterai que le Souffle, l'Élan primordiale, l'Origine du mouvement, l'Harmonie des textures nous soutiennent et structurent le geste porteur de la Création !

**Jeudi**  
Niveau intermédiaire : 19h15-20h30  
205€

### ATELIER DE CREATION

Magali Blanc

NOUVEAU !

Ouvert à tout danseur ayant l'envie de s'aventurer dans le labyrinthe de la création. Laisser résonner son essence par sa présence en mouvement, pour que chacun puisse s'exercer à chorégrapier et à partager son originalité. 45 min en complément du cours de technique de danse contemporaine.

**Jeudi**  
20h30-21h15  
Atelier de création seul : 40€  
Gratuit pour toute personne pratiquant une activité danse à la MJC

### MODERN JAZZ

Isabelle Hellec

Cette technique de danse associe le rythme, la coordination et la dissociation des membres sur un rythme de musique élevé. Elle s'exprime librement tout en respectant la discipline et l'éthique. Cet atelier vous est proposé en partenariat avec l'Université Mazier.

**Lundi**  
Tout niveau : 18h00-19h15  
205€



### PILATES

Isabelle Hellec

NOUVEAU !

Rééquilibrez les muscles de votre corps, en vous concentrant sur les muscles centraux qui interviennent dans l'équilibre postural et le maintien de votre colonne vertébrale. Décontractez vos muscles trop tendus, maîtrisez votre respiration lors de l'exécution des mouvements, tout en prenant soin de maintenir une bonne posture générale.

**Lundi** 19h15-20h30  
Tarif : 205€

© Flickr/Brigitte Djalasasmita

## SPECIES / SOUNDPAINTING

Stéphane Dassieu

Un atelier au croisement entre danse, musique, chant et théâtre. Activité pluridisciplinaire, le soundpainting recherche la maîtrise de chacun des paramètres de ces disciplines pour l'écriture et l'improvisation individuelle et collective. La combinaison de ces disciplines forme un alliage qui devient source d'inspiration et apporte un nouveau regard sur sa propre pratique.

*Atelier mensuel / Le songe des sens  
Le 1er samedi du mois 9h30-12h30  
Renseignement sur le tarif auprès de la MJC*

## STAGES ET EVENEMENTS

### STAGES DE DANSE PARENTS-BEBE

Alexandre Atanga

**NOUVEAU !**

Un moment de détente idéal à partager ensemble, parents et bébé, en se laissant bercer par la musique et par les rythmes. Votre bébé prendra plaisir à se laisser à nouveau bercer, comme lors de la grossesse.

*Le 1er mardi de chaque mois  
1ère séance le mardi 6 octobre 2015  
10h00-11h15*

**50€ ou 7€ la séance (parents + bébé  
jusqu'à 12 mois environ)**

### STAGE BABYLONE ENFANT

à la MJC

Chaque année, la MJC invite les enfants de 6 à 10 ans à découvrir la culture d'un pays sous différentes facettes. Cette année, c'est la Grèce qui est mise à l'honneur. Nous la visiterons à travers sa langue, ses danses, ses chants, ses paysages et sa mythologie... Durant 3 jours, les enfants pourront donc danser, chanter, parler et s'imprégner de la culture de la Grèce, berceau de la civilisation européenne.

**21-22-23 octobre 2015**  
Public 6/10 ans : 9h-12h / 13h30-16h30  
**70€** (pique-nique possible sur place)

## STAGES DE FLAMENCO

Moëra Guillou

Parcours de la palette des « palos ». Ces stages sont indépendants les uns des autres.

*Un samedi par mois, de 14h00 à 16h00*

**5 danses à 8 temps**  
**26/09** RUMBA flamenca  
**17/10** TANGOS  
**21/11** TANGUILLO de Cádiz  
**19/12** TIENTOS  
**23/01** FARRUCA

**5 danses à 12 temps**  
**27/02** FANDANGO DE HUELVAS  
**26/03** Guajira (avec éventail)  
**23/04** Soleá  
**28/05** Alegrias  
**18/06** Bulería

**12€ par stage ou 100€  
pour la totalité des stages**



© Freeimages/Sorta Milner

### MASTERCLASS LINDY HOP

Chloé Boucard & Peter Wishart

Dans le cadre de la Nuit de la danse, Bleu Pluriel propose un masterclass de Lindy Hop avec Chloé Boucard et Peter Wishart.

**Samedi 28 novembre 2015 à la MJC par Bleu Pluriel**  
Tarif préférentiel pour la Nuit de la danse.  
Résa/Infos : MJC et Bleu Pluriel (02 96 71 31 20)  
**Tarif : 5€**

## APPRENTISSAGE DES SEVILLANAS [A L' ANNEE]

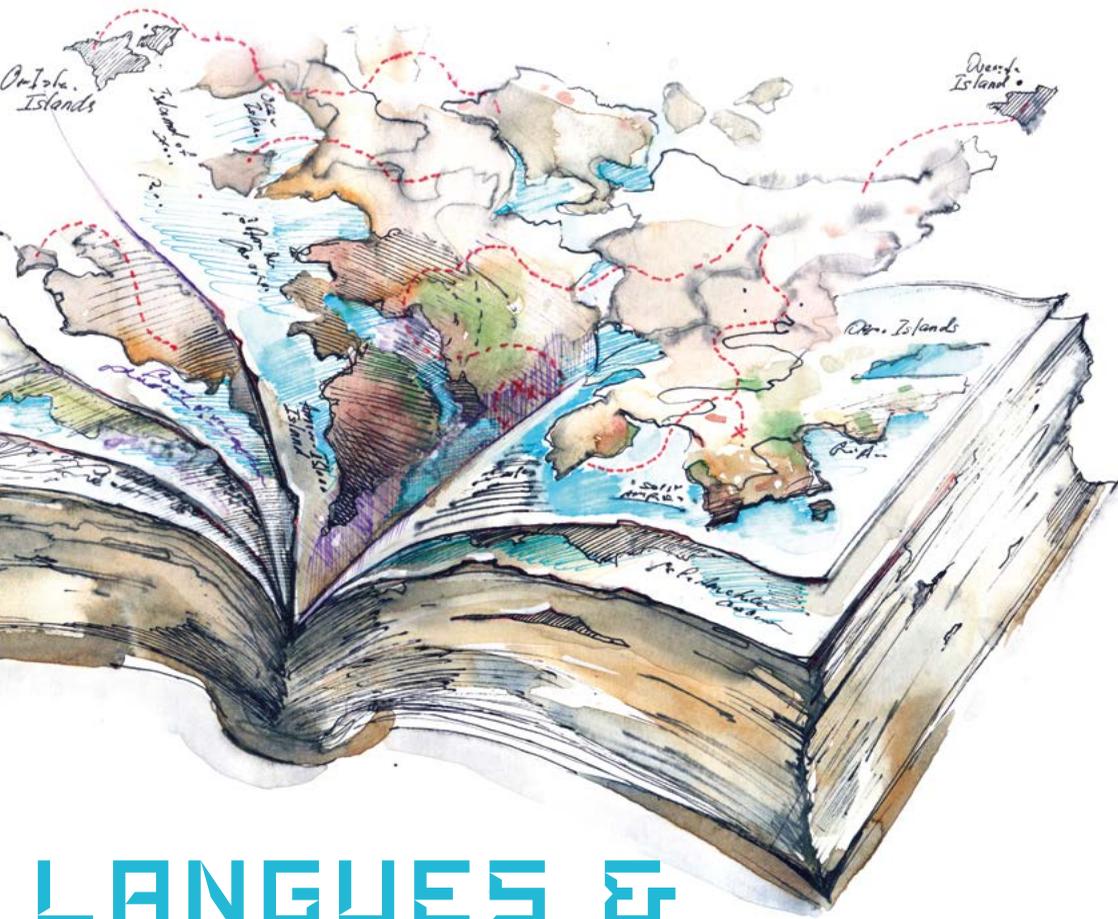
**NOUVEAU !**

Initiez-vous et progressez dans votre pratique des danses sévillanas.

*Un samedi par mois, de 16h00 à 17h00*  
**10 séances :**

**26/09** 1ère sévillane  
**17/10** 1ère sévillane + préparation des frappes de pieds pour les suivantes  
**21/11** 2ème sévillane  
**19/12** 1ère et 2ème sévillanes  
**23/01** 3ème sévillane  
**27/02** 2ème et 3ème sévillanes avec frappes de pieds plus élaborées  
**26/03** 4ème sévillane  
**23/04** 3ème et 4ème sévillanes  
**28/05** les 4 sévillanes (préparation de la démonstration au gala de la MJC pour celles et ceux qui le souhaitent).  
**18/06** les 4 sévillanes dansées en cercle

**100€ le stage de 10 séances**



# LANGUES & CIVILISATIONS

Adultes / Adolescents / Enfants + de 5 ans

## LANGUES & CIVILISATIONS / ENFANTS + DE 5 ANS

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

Samedi

Enfants de 6 à 10 ans

11h00-12h00

150€



### ESPAGNOL

Rosina Le Guen

Mercredi

Enfants de 6 à 8 ans

16h00-17h00

150€



### ROUMAIN

Mariuca Cretu

NOUVEAU !

Samedi

Enfants de 6 à 10 ans

14h00-15h00

150€



### ITALIEN

Anne Rivoallan

NOUVEAU !

Mercredi

7/10ans

18h00-19h15

150€



### ARABE

Nadia Zehaf

Mercredi

5/8 ans : 15h00-16h00

9/12 ans : 14h00-15h00

Samedi

7/10 ans : 10h00-11h00

+11 ans : 11h00-12h00

56€



# LANGUES & CIVILISATIONS / 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.



## CHINOIS

Lili Huang

**Mercredi**  
20h30-21h45  
**178€**



## PORTUGAIS

Henrique De Jesus Lopez

**Lundi**  
Débutant : 19h30-20h45  
Perfectionnement : 18h15-19h30  
**178€**



## JAPONAIS

Yuki Morel-Yoshioka

**Jeudi**  
Débutant : 19h30-20h45  
**Vendredi**  
Perfectionnement : 19h15-20h30  
**178€**



## ROUMAIN

Mariuca Cretu

**NOUVEAU !**  
**Samedi**  
15h00-16h15  
**178€**



## RUSSE

Natalia

**NOUVEAU !** **Mardi**  
Avancé : 20h15-21h30  
**Vendredi**  
Débutant : 18h00-19h15  
Perfectionnement 1 : 19h15-20h30  
**178€**



## GREC MODERNE

Antigoni Vasileiadou & Sylvie Le Moel

**Mardi** : Débutant : 18h00-20h00  
**Mercredi** : Intermédiaire 1 : 16h00-18h00  
**Jeudi** : Intermédiaire 2 : 18h00-20h00  
**Vendredi** : Avancé : 18h00-20h00  
Atelier de conversation : 16h00-17h30  
**Tarif : 178€ / Conversation : 50€**



## ANGLAIS

Muriel Van Daele

**Lundi** : Débutant : 19h30-20h45  
Perfectionnement 1 : 20h45-22h00  
Conversation : 18h15-19h30  
**Jeudi** : Perfectionnement 1 : 18h15-19h30  
Perfectionnement 2 : 17h00-18h15  
Avancé : 19h30-20h45  
**Atelier seul : 178€**  
**Atelier + conversation : 256€**



## ESPAGNOL

Rosina Le Guen

**Mercredi**  
Débutant : 19h30-20h45  
Perfectionnement 1 : 20h45-22h00  
Perfectionnement 2 : 18h15-19h30  
Conversation : 17h00-18h15  
**Atelier seul : 178€**  
**Atelier + conversation : 256€**



## ESPERANTO

Jérôme Caré, Alain  
Le Mau & Laurent Peuch

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

**Mercredi**  
Débutant : 18h15-20h00  
Perfectionnement : 18h15-20h00  
**50€**



## ARABE

Eljida Ouchaït

**Mardi**  
Débutant : 19h15-20h15  
Perfectionnement : 20h15-21h15  
**178€**



## ALLEMAND

Françoise & Michel Trabut

**Mardi**  
Débutant : 17h30-18h45  
Perfectionnement : 18h45-20h00  
Avancé : 20h15-21h30  
Conversation : 18h00-19h15  
**Atelier seul : 114€**  
**Atelier + conversation : 172€**



## ITALIEN

Anne Rivoallan

**NOUVEAU !**  
**Mercredi** : Avancé : 19h15-20h30  
**Jeudi** : Débutant : 17h00-18h15  
Perfectionnement : 18h15-19h30  
**178€**



## LANGUE DES SIGNES

Pauline Le Baut

**NOUVEAU !**  
**Samedi**  
14h00-16h00  
**178€**

Ces cours de langues sont éligibles au Compte Personnel de Formation (CPF). Contactez-nous pour plus de renseignements.

# MULTIMEDIA ET SCIENCES

*Pour tout un chacun*



## MULTIMEDIA & SCIENCES

Léandre et Mickaël vous proposent, à travers des ateliers hebdomadaires et des stages, de vous accompagner dans l'ère numérique et de découvrir les nouveaux usages possibles avec l'arrivée du très haut débit.

Une approche citoyenne du multimédia !

La MJC reste aussi très attachée au partage des connaissances scientifiques, notamment à travers l'astronomie...

## ATELIERS HEBDOMADAIRES



## CONSULTATION LIBRE

*Léandre Chevalier*

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 17h-19h / jeudi 17h-19h*

*Gratuit pour les adhérents MJC  
(fermé durant les vacances)*

## LES MERCREDIS NUMERIQUES : FABRIQUE NUMERIQUE - RENOV' ORDI

Réfléchir, échanger, construire, retaper... faire ensemble... documenter... Vous voulez découvrir, échanger, fabriquer. Vous avez une idée, un besoin, mais vous n'avez pas les connaissances, venez, proposez et réalisez ! Vous avez des connaissances, des compétences, venez les partager. Construction d'installations numériques interactives. Découverte des systèmes et des logiciels libres.



## CARTOPUS

Venez écrire, filmer et créer numériquement ce qui se passe sur le territoire. La MJC, en partenariat avec la Citrouille, développe Cart'opus, une expérimentation de carte numérique interactive basée sur OpenStreetMap. Le projet permet de relayer les initiatives locales, d'identifier les acteurs, les compétences, pour échanger et mutualiser autour des projets qui se développent sur le territoire. (voir <http://cartopus.fr>)

**Mercredi**  
15h-19h

Forfait **29€** ou **inscription au secteur jeune**, pour les Mercredis Numériques (fermé durant les vacances)

## JEUX VIDEO

Jouer seul chez soi, c'est fun, mais à plusieurs, c'est encore mieux. 8 postes pour s'éclater, construire et embellir un max de pixels. Suivre l'actualité du jeu vidéo, découvrir, discuter, débattre, proposer ensemble...

**Vendredi**  
18h-20h

Forfait **29€** ou **inscription au secteur jeune**, pour les Mercredis Numériques et Jeux Vidéos (fermé durant les vacances)



© FreeImages.com/Stephen Davies

## ESPACE 18+ JEUNES ADULTES

Tu es jeune majeur(e), tu es plein d'énergie ou tu ne sais pas quoi faire ? (ou les deux !) le pôle 18+ est fait pour toi : au sein de la MJC tu trouveras à ta disposition un espace multimédia pour mettre en place tes projets ou t'impliquer dans les projets de la maison.

Si besoin, un animateur peut t'accompagner dans tes projets individuels ou collectifs et t'aider dans tes démarches administratives (CV, lettre de motivation, recherches, etc...).

**Lundi**  
14h-17h  
**et Mardi**  
14h-18h



Une permanence de la Mission Locale se tient à la MJC tous les mardis à 14h

**Gratuit**  
(fermé durant les vacances)

## STAGES INFORMATIQUE



## VISA INTERNET [SOUS RESERVE]

Découverte de l'informatique et d'Internet, le « Visa Internet Bretagne Online » est un parcours standard composé de 10 modules d'apprentissage en ligne ainsi que d'un tutoriel de présentation des modules. Un apprentissage en autonomie par une formation à distance qui vous permet de découvrir les fonctionnalités suivantes : la souris, le clavier, l'ordinateur, les périphériques, le bureau, les fenêtres, le menu démarrer, naviguer sur Internet, rechercher sur Internet, l'email. Ce parcours est validé par un diplôme délivré par le Conseil Régional qui atteste de vos compétences de bases en informatique.

**Les mardis et jeudis**  
14h00-16h00

**Gratuit (financé par la Région Bretagne)**  
Renseignements et inscriptions auprès de la MJC

# APPRIVOISER L'INFORMATIQUE

Série de stages

## Niveau Débutant

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

Mardi  
22 et 29/09  
et 6 et 13/10  
18h00/20h00

88€ / CPF : Demandez un devis

## Niveau perfectionnement

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

Mardi 10/11  
et 17/11  
18h00/20h00

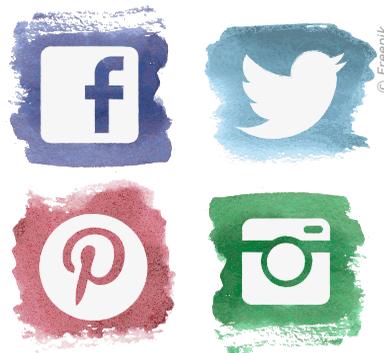
44€ / CPF : Demandez un devis

## Exercices pratiques

2 séances supplémentaires pour encore mieux maîtriser l'outil informatique.

Mardi 24/11  
et 01/12  
18h00/20h00

44€ / CPF : Demandez un devis



## RESEAUX SOCIAUX

La vie sociale s'est étendue au réseau internet et il est possible d'être en contact et de communiquer avec ses proches grâce à ces nouveaux outils nommés réseaux sociaux. Twitter, Facebook, Google+. Vous allez découvrir, apprendre à utiliser et gérer vos informations. Découverte, utilisation simple, prévention, droit à l'oubli. Gestion de sa communication sur une page Facebook.

Mardi 8/12 et 15/12  
18h00/20h00  
44€

+ d'infos sur [www.mjcduplateau.fr](http://www.mjcduplateau.fr)

# PHOTOSHOP [RETOUCHE PHOTO]

## Niveau Débutant

Jeudi 24/09, 1er et 8/10  
18h00/20h00  
72€

## Niveau perfectionnement

Jeudi 5 et 12/11  
18h00/20h00  
44€

## Accompagnement de projets personnels (par groupe de 4 personnes)

Jeudi 19/11 et 3/12  
18h00/20h00  
44€

Travaux individuels : 45€/h

+ d'infos sur [www.mjcduplateau.fr](http://www.mjcduplateau.fr)



## 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 !

Nous vous proposons tous les quinze jours un atelier pour découvrir et améliorer votre technique.

Différentes thématiques vous seront proposées tout au long de l'année afin d'aborder un large champ de styles. Cet atelier est accessible aux personnes n'ayant jamais pratiqué.

Un jeudi sur deux :  
Sept : 17/09      Fév : 4/02, 25/02  
Oct : 1er/10, 15/10      Mar : 10/03, 24/03  
Nov : 5/11, 19/11      Avr : 21/04  
Déc : 3/12, 17/12      Mai : 5/05, 19/05  
Jan : 7/01, 21/01      Juin : 2/06, 16/06

20h-22h  
150€

## STAGES D'INITIATION A LA PHOTOGRAPHIE POUR DEBUTANTS

### DECOUVRIR ET COMPRENDRE SON APPAREIL PHOTO

Toutes les infos pour bien commencer. Destiné en priorité aux possesseurs d'un reflex mais accessible également à ceux qui ont un bridge ou même un compact, ce cours vous permettra d'apprendre comment fonctionne votre appareil. Il détaillera notamment les différents éléments des appareils photo, vous dévoilera le rôle de leurs principaux réglages et vous permettra de comprendre ce qui se passe lorsque vous appuyez sur le déclencheur. C'est le cours idéal pour débuter !

**Durée : 2H Groupe 4 personnes**  
**Prise en charge individuel : 22€**  
**CPF : Demandez un devis**

### VITESSE ET MOUVEMENT

Vous saurez gérer tout ce qui bouge ! Figer un mouvement ou au contraire le restituer, créer des effets, choisir la bonne vitesse pour le bon sujet, etc. Ce cours vous permettra de comprendre précisément ce lien qui unit la vitesse de prise de vue et le mouvement. Vous apprendrez ainsi à régler votre appareil pour restituer les sujets selon vos envies, ou selon les conditions de prise de vue. Des exercices pratiques vous permettront d'assimiler parfaitement cette notion fondamentale.

**Durée : 2H Groupe 4 personnes**  
**Prise en charge individuel : 22€**  
**CPF : Demandez un devis**



© stockvauf.net



© Freemages/Xavier Hoche

### OUVERTURE ET PROFONDEUR DE CHAMP

Plans nets, plans flous, vous déciderez ! Apprenez à exploiter la profondeur de champ pour mettre en valeur votre sujet et découvrez les relations étroites qui existent entre l'ouverture du diaphragme, a focale, la distance du sujet et la profondeur de champ. Ce cours vous permettra de savoir comment choisir votre ouverture en fonction du sujet mais aussi en fonction du résultat souhaité. Des exercices pratiques vous permettront d'assimiler parfaitement cette notion fondamentale.

**Durée : 2H Groupe 4 personnes**  
**Prise en charge individuel : 22€**  
**CPF : Demandez un devis**

### CONSTRUIRE SES IMAGES

Découvrir les subtilités de la composition.

Découvrez, grâce à des règles simples, comment rendre vos photos plus belles, plus efficaces. Valorisez vos sujets et communiquez vos propres émotions en connaissant les secrets de la composition. Vous découvrirez ainsi comment guider le regard de vos lecteurs et vous apprendrez comment influencer sa lecture. Un cours accessible quel que soit votre appareil photo.

**Durée : 2H Groupe 4 personnes**  
**Prise en charge individuel : 22€**  
**CPF : Demandez un devis**

## STUDIO PHOTO PORTRAIT AVEC UN MODELE

Créez votre studio avec du matériel abordable !

Découvrez comment choisir votre équipement pour créer votre studio avec de petits flashes. Comprenez le fonctionnement de la lumière. Apprenez à faire vos réglages simplement. Apprenez à identifier les schémas d'éclairage de photos.

**Durée : 3H Groupe 4 personnes**  
**Prise en charge individuel : 33€**  
**CPF : Demandez un devis**



© Freeimages/Jannes Glas

## FORMATION VIDEO

**Mickaël Gouré**

Apprenez à réaliser des vidéos en vous familiarisant aux bases des différentes techniques audiovisuelles : Du tournage au montage, derrière la caméra ou à la prise de son, de la synchronisation à l'étalonnage, découvrez toutes les facettes du métier de vidéaste à travers divers modules.

*Prise de vue/Son*  
*Montage/Mixage*  
*Étalonnage/Diffusion*

## STAGE LIGTHROOM

Apprenez à développer et à finaliser vos photos.

Parfaitement complémentaire aux logiciels de retouche, Lightroom est un outil dédié aux photographes, à la fois simple d'accès et très puissant. Cette formation permettra de bien comprendre les bases de ce logiciel et d'acquérir des méthodes de travail optimales à la fois pour la gestion, le tri des photos et pour leur traitement.

**Durée : 3H Groupe 4 personnes**  
**Prise en charge individuel : 33€**  
**CPF : Demandez un devis**

## DIXIT WEBTV & PLATEAU TV



Les web télévisions participatives de la MJC du Plateau, permettent aux habitants de l'agglomération (Dixit TV) et du quartier (Plateau TV), de suivre l'actualité culturelle et sociale. Vous aimez la vidéo, vous souhaitez apprendre les bases de l'écriture journalistique, rejoignez l'aventure et participez à la réalisation des ZAPPING, LIVES, DOCUMENTAIRES...

*Devenez bénévole de Dixit.tv et 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*  
*Contact : culture.mjcduplateau@gmail.com*

## DECOUVERTE DU MONDE ET DES GALAXIES

## ASTRONOMIE

**Alain Le Gué**

Atelier mensuel.  
Cercle scientifique briochin.

Parce que la MJC souhaite permettre à tous d'accéder aux savoirs et au savoir-faire, nous vous proposons quelques compléments de pratiques culturelles qui viendront satisfaire les curieux.

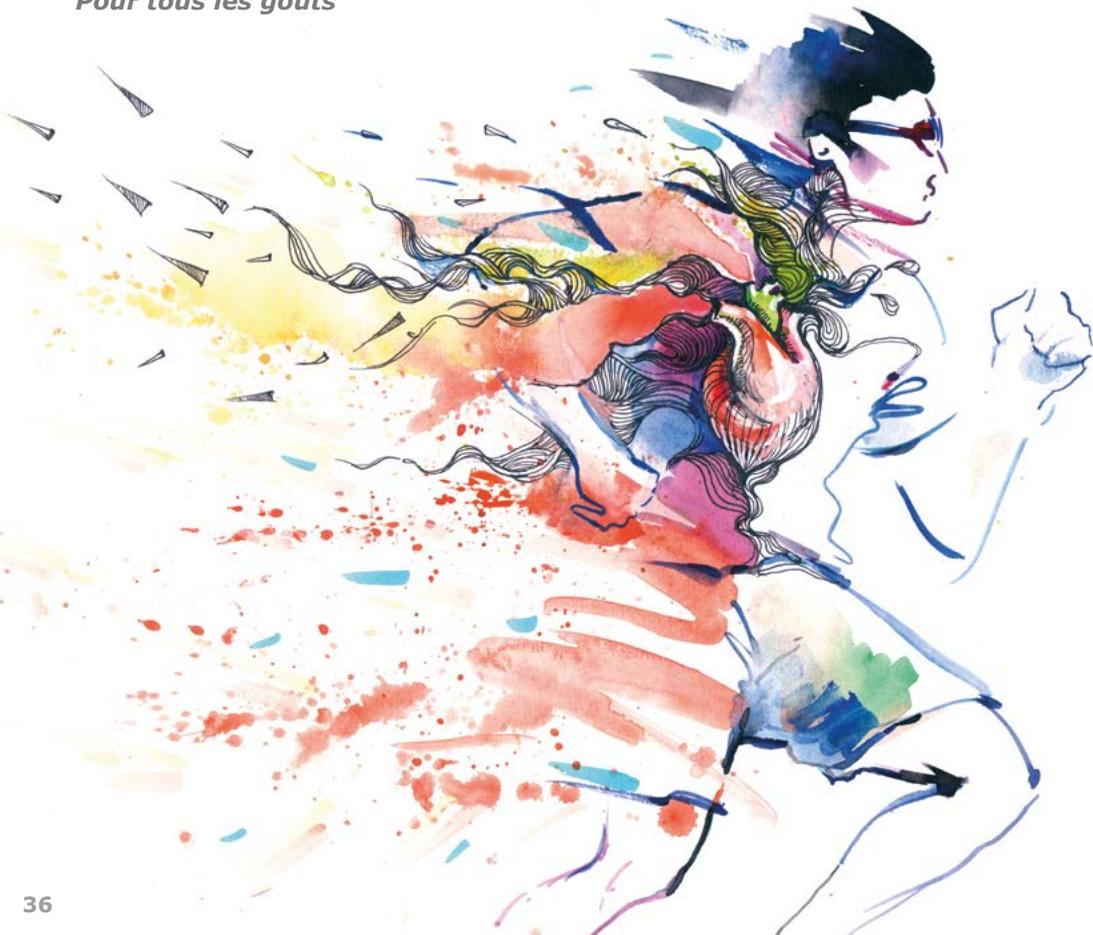
Notre planète, est riche, que pourrions-nous dire de l'univers ?

- 06/10** : Bien débuter. Des mots, des livres.
- 03/11** : Réglage instruments, temps, observation.
- 01/12** : Planètes solaires et exoplanètes
- 05/01** : SOLEIL. Energie des étoiles
- 02/02** : Évolution des étoiles. Nébuleuses.
- 01/03** : Notre Galaxie et les autres.
- 19/04** : Histoire de l'astronomie et cosmogonies.
- 03/05** : Une histoire de l'Univers, la cosmologie.
- 06/06** : Ciel d'été. Retour sur l'année astro.

**Pour tous, petits et grands**  
20h15  
**62€ l'année**

# SPORTS

Pour tous les goûts



Kayak de mer © Droits réservés/www.canoekayaksaintbrieuc.fr

## CANOE KAYAK – MER & RIVIERE

**Gwénaél Marquer et Xavier Jacob**

Base nautique / 4, Rue du Moulin à Papier, Saint-Brieuc

02 96 61 97 39 / 06 29 54 55 70

[www.canoekayaksaintbrieuc.fr](http://www.canoekayaksaintbrieuc.fr) / [kayakmjcsaintbrieuc@gmail.com](mailto: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**  
de 13h30 à 16h00  
& **vendredi** 17h30-19h00  
Dès 10 ans (selon niveau)

#### Compétition

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

### Loisir mer et rivière

#### Adultes (confirmés)

**Mercredi** 18h30-20h00  
et/ou **samedi** 8h30-12h30

#### Jeunes

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

#### Tarifs : 100€ et 170€

Renseignements et inscriptions  
à la base nautique.

## VOLLEY

Participation au calendrier des compétitions FSGT.

**Jeudi**  
Ateliers au gymnase Mazier Saint-Brieuc  
20h00  
**71€**  
Infos/Inscriptions : MJC



© Freepik

## PISCINE DETENTE

**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**  
Piscine d'Hélène Boucher  
19h00-20h00 ou 20h00-21h00  
**181€**

## 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. 1er club des Côtes d'Armor et 7ème sur la Bretagne, suite aux compétitions départementales et régionales.

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

**Samedi**  
15h15 : enfants (2010/2011)  
16h15 : enfants (2006/2009)  
17h15 : enfants (2002/2005)  
Cadets (1999/2001)  
+ juniors/Seniors (avant 1998)  
Gymnase de la vallée  
Info/Résa : 06 72 36 93 93  
**145€**



© Freeimages/Patrick Nijhuis



© Freeimages/Rick Hawkins

## PLONGEE

**Club Epave**

Cours et préparation au brevet de plongée, handisport et apnée. Biologie marine, activités en piscine et sorties en mer.

**Mercredi**  
20h-22h  
Info/Résa : 06 30 96 81 97  
info@clubepave.fr  
www.clubepave.fr

## STEP

**Isabelle Duquesne**

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

**Mardi**  
12h30-13h30  
Gymnase Mazier  
**178€**

Infos/Inscriptions : MJC du Plateau

## YOGA

**Isabelle Hellec**

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

Le yoga est une discipline ancestrale venant d'Inde qui vise à unifier le corps et l'esprit, par des exercices physiques et par la méditation. Cette pratique est très utilisée par les danseurs, notamment en Khatak et en danse contemporaine. Elle permet de prendre conscience de son corps dans l'espace tout en relâchant la pression.

**Mardi**  
12h30-13h30  
A la MJC  
**178€**  
Infos/Inscriptions : MJC du Plateau



© Freeimages/Aaron Neifer

## ARTS DU CIRQUE

Compagnie Charivari

**Mardi**

6/8ans - Initiés (1 an de pratique)  
17h15-18h30 **190€**  
9/16ans - Perfectionnement  
(minimum 2 ans de pratique)  
18h30-20h30 **240€**  
Adultes - Entraînement libre  
20h30-22h30 **90€**

**Vendredi**

6/8ans - Débutants - 17h15-18h30 **190€**  
9/14ans - 18h10-20h **210€**

**Samedi**

4/5ans - 10h-11h **160€**  
5/6ans - 11h-12h **160€**

Au gymnase Mazier  
Info/Réza : 06 63 03 46 19  
[www.compagniecharivari.com](http://www.compagniecharivari.com)



## KIN BALL

Association Ska B

Le Kin ball est un jeu collectif mixte venu du Canada où trois équipes de quatre joueurs se rencontrent en même temps et jouent avec une balle de 1m22 de diamètre.

Créneaux d'entraînement :

**Sénior :**

**Jeudi** (Gymnase Le Braz) 20h-22h

**Junior 9/15 ans :**

**Jeudi** (Gymnase Chaptal) 19h-20h

**50€**

Info/réza :  
<http://ska-b.com>  
[elie.mahe@gmail.com](mailto:elie.mahe@gmail.com)  
06 03 83 79 40



## FOOTBALL

Club Cesson-Ginglin

**Entraînement U6 à U9 :**

**Mercredi** (Stade de l'Europe) 13h30-15h15  
**Samedi** (Stade de l'Europe) 10h-12h

**Entraînement U11 :**

**Mercredi** (Chaptal) 14h-16h

**Entraînement U13 :**

**Lundi** (Stade de l'Europe) 18h-19h30  
**Mercredi** (Chaptal) 16h-18h

**Entraînement U15 :**

**Mercredi et vendredi** (Stade de l'Europe)  
18h-19h30

**Tarifs :**

**70€** de U6 à U19 (sans le survêtement)  
**90€** de U6 à U19 (avec le survêtement)

Info/Réza et stages :  
Mickaël Le Berre - 06 59 01 34 37  
[asginglin-cesson@sfr.fr](mailto:asginglin-cesson@sfr.fr) et sur Facebook



## BASKET

ASPTT

**Seniors masculins 1 :**

**Mardi** (gymnase de Langueux) 21h - 22h30

**Vendredi** (gymnase Chaptal) 20h - 22h

**Seniors masculins 2 et 3 :**

**Mercredi** (Chaptal) 20h - 21h45

**Vendredi** (Chaptal) 20h - 22h

**U20 :**

**Mercredi** (Chaptal) 20h - 21h45

**U17 & U15 :**

**Mercredi** (Chaptal) 18h30 - 20h

**U15 :**

**Vendredi** (Chaptal) 18h15 - 19h45

**U13 :**

**Mardi** (Chaptal) 19h - 20h30

**Mercredi** (Chaptal) 17h - 18h30

**U11 et U9 (mixte) :**

**Lundi** (Chaptal) 18h - 19h30

**Baby basket :**

**Samedi** (Chaptal) 10h30 - 11h30

**Basket loisir :**

**Mercredi** (Brizeux) 20h45 - 22h15

**Tarifs :**

**nés entre 2007 et 2009 : 100€**

**2005-2006 : 105€**

**2001-2004 : 115€**

**1996-2000, 1995 et avant : 120€**

**Loisirs : 85€**

Info/Réza :  
<http://saint-brieuc-basket-ball.asptt.com>  
[antonyhue@hotmail.com](mailto:antonyhue@hotmail.com) - 06 70 63 27 65

# JEUNESSE

Réussite éducative / Secteur Jeunes / 18+



## SECTEUR JEUNES

### JEUNES DE 11 A 17 ANS

Pour tous les jeunes qui souhaitent découvrir, expérimenter, agir, s'amuser, s'engager, la MJC offre un espace dédié à la jeunesse 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, Astrid, 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

Un collectif de jeunes « C'est pas parce qu'on est jeunes qu'on n'a

rien à dire » ouvert à tous et qui organise à l'année des projets (sorties, débats, séjours européens, etc...).

#### Théâtre Forum

Animé par les animateurs Jeunesse et la Fédération Départementale des MJC

- mettre en scène, en mots, en images des problématiques diverses
- organiser des débats
- rechercher des modes d'action
- se donner les moyens d'agir concrètement en passant du rôle du spectateur à celui d'acteur

Ces techniques seront jouées et développées autour de thèmes choisis ensemble.

*Un vendredi sur deux, de 18h30 à 20h30  
1ère séance : 2 octobre*

**RDV : Soprano  
en concert  
à Saint-Brieuc  
le 20 octobre  
à tarif préférentiel !**

## Horaires d'ouverture et animations, hors vacances scolaires :

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Accueil libre Espace jeux MJC</b>	17h-19h	14h-18h	17h-19h	17h-18h30	14h-18h
<b>Animations hebdomadaires fixes &amp; gratuites</b>	<b>Réno'vélos**</b> 17h-19h 6b, Rue de Balzac	<b>Sport en salle</b> 16h-17h15 Gymnase J.Macé	<b>Kin Ball*</b> 19h-20h Gymnase Chaptal		<b>Multi-activités</b> 14h-16h Gymnase J.Moulin
<b>À noter !</b>	<i>D'autres animations sont programmées entre chaque période de vacances scolaires. Pour connaître le programme, rendez-vous sur le site <a href="http://www.mjcduplateau.fr">www.mjcduplateau.fr</a> ou directement sur place.</i>				

\* Ateliers en partenariat avec les associations « Les petits débrouillards » et « Ska B ».

\*\* Reprise de l'atelier le 29/09.

Le Samedi : foot en salle en partenariat avec l'AS Ginglin et l'association Surprise - De 16h00 à 18h00 au gymnase Mazier.

## Horaires et animations durant les vacances scolaires.

Du lundi au vendredi, de 10h à 12h et de 14h à 18h (hors séjours et stages).

Les programmes détaillés sont disponibles 15 jours en amont des périodes de vacances et disponibles sur notre site internet [www.mjcduplateau.fr](http://www.mjcduplateau.fr) ou directement sur place.

## 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

# 18+

## 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.

### Au Pôle Multimédia de la MJC du Plateau

Le lundi de 14h à 17h

Le mardi de 14h à 18h

(sauf en période de vacances scolaires)



**Permanence de la Mission Locale**  
pour un suivi individualisé

**A la MJC, le mardi de 14h à 17h sur rendez-vous**  
(contactez l'animateur 18+ ou le secrétariat de la MJC)

## FOOT EN SALLE

Association UNVSTI

Mardi

Au gymnase de la Vallée

De 20h à 22h

(sauf en période de vacances scolaires)



© Fotoliar Monkey Business

## RESTO' TCHATCHE

Léandre Chevalier

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**

Au secteur Jeune de la MJC

(sauf en période de vacances scolaires)

Participation demandée : **3€ pour le repas**



© Fotolia/Mikhail Mishchenko

## FOCUS SUR DES PROJETS REALISES ET EN COURS

- **Odyssée** : association pour le développement d'un collectif autour des musiques urbaines (concerts, enregistrement, clip, ateliers, ...).
- **Omni Orchestra** : création d'une association ayant pour but de rassembler des musiciens autour d'un orchestre symphonique destiné à interpréter des arrangements de musiques de jeux vidéo et de films.
- **Birmanie Responsable** : soutien à cette association qui œuvre pour un tourisme responsable en Birmanie.
- **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 cœur des quartiers.

Où nous rencontrer?

**Lundi** 14h/17h

**Mardi** 14h/18h

Espace multimédia - MJC DU PLATEAU

Pour vos projets, où nous contacter :

Tel : 06 27 56 29 11

leandre.mjcduplateau@gmail.com

## REUSSITE EDUCATIVE

Vous, parents, avez besoin de soutien pour aider à l'épanouissement de votre enfant ?  
Vous aimeriez profiter d'un lieu d'échange autour de la situation de vie de votre enfant ?  
Votre enfant a un besoin d'ouverture sur une pratique de loisirs ?  
Votre enfant a besoin d'un lien plus harmonieux avec l'école ?  
Ou d'un accompagnement à la scolarité avec l'aide d'un bénévole ?

La Réussite éducative peut être l'occasion d'aider votre enfant à aller vers un mieux-être.  
Nous encourageons le lien entre la famille, le jeune et les différents intervenants dans la vie de l'enfant et des adolescents.

Nous nous appuyons sur les ressources de la ville de Saint-Brieuc.

La ville de Saint-Brieuc a choisi de porter ce dispositif dans le respect de la prise en compte des besoins de chaque enfant, âgé de 2 à 16 ans. L'entrée dans un parcours Réussite éducative à la MJC du Plateau est proposée aux enfants et adolescents résidents ou scolarisés sur les quartiers du Plateau et des Villages, à Saint-Brieuc.

*Du lundi au vendredi - MJC du Plateau  
Enfants de 2 à 16 ans*

*Contact : Nolwenn Mainguy,  
référente réussite éducative à la MJC*

*nolwenn.pre@gmail.com  
06 18 69 49 10*

© Freeimages





# ACTIONS CULTURELLES

## BABYLONE EN GRECE

*A la MJC*

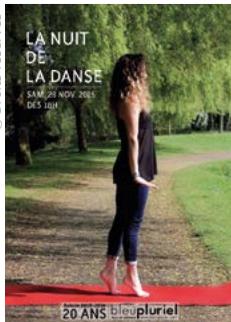
- **Exposition** photos de Laurent Rousseau (toute la journée).
- **Conférence** d'Olivier Delorme - Historien, écrivain et spécialiste de la Grèce. Auteur de « La Grèce et les Balkans » (Gallimard).
- **Repas** - Découverte de la gastronomie grecque.
- **Soirée** « Taverne grecque » : **Concert** d'Élisa Vellia, Chanteuse et harpiste grecque.



*Élisa Vellia © Droits réservés*

**Vendredi 23 octobre**  
Informations auprès de la MJC





## NUIT DE LA DANSE

*Bleu Pluriel*

### Au programme :

- Découverte et créations amateurs. Les ateliers Tango et Flamenco de la MJC seront présents.
- La première tresse – *Cie Clinamen*
- Et Hop ! Bach Hip hop – *Cie Lézards dorés*
- Zool – *Cie Grégoire and co (plusieurs passages)*
- Le Bain – *Cie Les Baigneurs*
- Lindy Hop – *Chloé Boucard et Peter Wishart*

**Samedi 28 novembre 2015**

*Bleu Pluriel - Trégueux*

Dès 18h

Contact à Bleu Pluriel : 02 96 71 31 20

**De 6 à 15€**

## SAVEURS DU MONDE

*MJC du Plateau*

ÉVÉNEMENT SPÉCIAL  
ADHÉRENTS MJC

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 11 décembre 2015**

Dès 19h



© Etienne Danthez

## INGING

Résidence de *Simon Tanguy*  
(Compagnie Propagande C)  
- A la MJC

Simon Tanguy, chorégraphe et danseur originaire de Saint-Brieuc a suivi les cours de la School For New Dance Development d'Amsterdam entre 2007 et 2011, après s'être formé à l'École de clown et de théâtre burlesque, Le Samovar, à Paris (2005-2007).

Explorateur de l'intensité du mouvement, des états extrêmes d'émotion et de la musicalité changeante du burlesque, il transpose dans la danse, l'énergie et la transparence du clown, en mélangeant leurs principes d'improvisation et de composition.

En 2015, au Festival d'Avignon, Simon Tanguy a présenté « Un sujet à vif », en collaboration avec le metteur en scène Frédéric Ferrer.



**En résidence à la MJC, du lundi 1er au vendredi 5 février 2016 (9h-18h)**

Le vendredi 5 février, présentation publique de la création artistique réalisée par Simon Tanguy (18h30 - A la MJC)

Résidence organisée en partenariat avec Itinéraires Bis

**En plus de la Résidence, un stage est proposé aux amateurs de danse samedi 23 et dimanche 24 avril.**

# FESTIVAL BABEL DANSE

MJC du Plateau

Du 15 au 20 février 2016

## Danses latines / Danses à deux.

Festival consacré aux pratiques culturelles et artistiques du monde (danses, langues & civilisations, musique, arts plastiques, littérature, ...)  
Le festival Babel Danse fêtera sa 13<sup>e</sup> édition.

## Au programme:

Découverte des « danses latines / danses à deux ». Concerts, expositions, conférences, bals, ateliers et stages de danse...

Bref, de quoi voyager et se nourrir de la culture mondiale durant toutes les vacances.

Rendez-vous sur le site [www.babeldanse.fr](http://www.babeldanse.fr) courant janvier pour connaître la programmation.



## QUELQUES RENDEZ-VOUS

### LES VENDREDIS DE L'HISTOIRE DE L'ART

Anne Rivoallan  
Amphithéâtre Campus Mazier  
18h30-20h00  
(voir les dates ci-après)

La MJC du Plateau de Saint-Briec, souhaite contribuer à la promotion de la culture italienne dans toute sa dimension.

D'octobre 2015 à juin 2016, un cycle de huit conférences en liaison avec l'actualité culturelle française sur l'art en Italie au XVII<sup>e</sup> siècle. Anne Rivoallan (docteur en histoire de l'art et ancienne pensionnaire de l'Académie de France à Rome - Villa Médicis -) y anime un programme de conférences d'histoire de l'art où Rome, creuset de la culture européenne durant des siècles, occupe une place de choix.



© Jeune garçon mordu par un lézard (1593-1595 - Caravaggio)

## Programme :

Les trois premières conférences brossent un panorama des principaux courants artistiques qui irriguèrent la péninsule de la fin du XVI<sup>e</sup> siècle à la première moitié du XVII<sup>e</sup> siècle, selon un mouvement ininterrompu de flux et de reflux reliant la cité papale aux différents foyers italiens de l'époque.

**16/10** : La peinture italienne entre 1570 et 1620 : images dévotes et sentiments religieux

**20/11** : Caravage et caravagisme : une révolution esthétique en marche

**18/12** : Entre classicisme et baroque : essor et fortune de l'école des Carrache à Rome

Les quatrième et cinquième conférences s'attachent plus précisément à souligner l'engouement pour des genres prétendument mineurs.

**22/01** : Natures mortes, paysages et scènes de genre en Italie au XVII<sup>e</sup> siècle

**26/02** : L'Italie et le portrait : le « deuxième genre » en peinture au Seicento

Les sixième et septième conférences, portant respectivement sur la sculpture et la grande décoration murale illusionniste en Italie, abordent la quintessence même de l'art baroque.

**25/03** : Transport de l'âme et élégances subtiles : la sculpture italienne de 1620 à 1740

**22/04** : Rome et la grande décoration à fresque : peinture illusionniste de Pierre de Cortone à Andrea Pozzo (1620-1690)



© Bernini

Enfin, la dernière conférence, consacrée à Gênes, fait écho aux recherches menées par Anne Rivoallan. En effet, « Le Siècle d'Or des Génois » fera l'objet, durant l'été 2017, d'une exposition au Musée du Louvre et rendra hommage aux splendeurs de Gênes, cette ancienne République italienne, nommée en son temps : La Superbe.

**27/05** : L'art à Gênes : une école à la croisée des expériences artistiques européennes au XVII<sup>e</sup> siècle

**Entrée libre**

**Anne Rivoallan propose aussi des cours d'Italien à la MJC pour enfants et adultes.**



© Pozzo



© Jean-michel CHOLLET

## 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 musique mettront vos sens en éveil pour ce rendez-vous qui viendra ponctuer une année riche en émotions.

Soirée réservée aux adhérents MJC.

**Samedi 4 juin 2016**  
A la Citrouille

## STAGE AUTO-MASSAGE BIEN-ETRE

**Bénédicte Donio**

Difficile de se détendre dans le quotidien ? Prendre en main son bien-être grâce à l'auto-massage ! A travers la stimulation de points réflexes répartis sur l'ensemble du corps par des pressions, percussions, étirements, vous allez réveiller et relancer la circulation énergétique du corps, ainsi vous retrouverez détente harmonie et bien-être.

A l'issue de ces 4 séances chaque participant(e) sera en mesure de s'approprier la technique et de la reproduire.

**Samedi : 21/05, 28/05, 04/06 et 11/06**  
De 10h à 12h à la MJC  
**4 séances - 65€**

**Sans oublier  
bien d'autres stages  
qui vous seront  
annoncés tout au long  
de la saison.**

## SPIP / DES ACTIONS SOCIO-CULTURELLES EN MAISON D'ARRÊT

MJC du Plateau - Cyril Cantin

La mjc du plateau prend en charge les animations socio-culturelles de la maison d'arrêt de Saint Briec. 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 2015/2016.

Nous développons aussi des ateliers autour de la vidéo et du multimédia qui alimentent la web TV, Dixit TV et le canal interne de la maison d'arrêt, créant ainsi des passerelles entre l'intérieur et l'extérieur qui permettent aux détenus de conserver le lien avec les événements locaux.

Le dynamisme et la diversité de la programmation culturelle de la maison d'arrêt de Saint-Briec est dû en grande partie aux relations durables et solides que nous entretenons avec nos différents partenaires culturels locaux.

Nous les remercions vivement !!!



© Droits réservés

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



Tu recherches une activité sur Saint-Briec ?  
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...).



Tu pourras y apprendre gratuitement à :

- Réaliser tes propres reportages photos
- Filmer et monter tes vidéos
- Interviewer et mixer tes enregistrements
- Dessiner sur Photoshop ou Illustrator
- Modéliser des lieux en 3D
- Programmer et concevoir un site web...

Et contribuer à améliorer et à enrichir la carte !

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



Cart'Opus est un projet co-porté par la MJC du Plateau et la Citrouille et soutenu financièrement par le Fond d'Expérimentation pour la Jeunesse du Ministère de la Ville de la Jeunesse et des Sports. Lauréat du Fonds d'Expérimentation pour la Jeunesse, l'Éducation Populaire, au rendez-vous de l'innovation pour la Jeunesse.

## 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](mailto:direction.mjcduplateau@gmail.com)

## Comptabilité

Ghislaine Le Beller  
[compta.mjcduplateau@gmail.com](mailto:compta.mjcduplateau@gmail.com)

## Secrétariat / Accueil

Nathalie Le Moigne & Nolwenn Naas  
[secretariat.mjcduplateau@gmail.com](mailto:secretariat.mjcduplateau@gmail.com)

## Secteur culturel :

### Coordinateur culturel

Bruno Bensalem  
[culture.mjcduplateau@gmail.com](mailto:culture.mjcduplateau@gmail.com)

### Coordinatrice / animatrice danse

Magalie Blanc  
[danse.mjcduplateau@gmail.com](mailto:danse.mjcduplateau@gmail.com)

### Animateur multimédia

Léandre Chevalier  
[multimedia.mjcduplateau@gmail.com](mailto:multimedia.mjcduplateau@gmail.com)

### Animateur multimédia & vidéo

Mickaël Gouré / [dixitwebtv@gmail.com](mailto:dixitwebtv@gmail.com)

### SPIP (Maison d'Arrêt)

Cyrille Cantin  
[maisondarret.mjcduplateau@gmail.com](mailto:maisondarret.mjcduplateau@gmail.com)

### Coordinatrice APAS

Audrey Tabary / [apas.mjcduplateau@gmail.com](mailto:apas.mjcduplateau@gmail.com)

## Secteur Jeunes :

**Coordinatrice jeunesse** Marina Kerambrun  
[jeunesse.mjcduplateau@gmail.com](mailto:jeunesse.mjcduplateau@gmail.com)

**Équipe animation jeunesse :** Solène Riche (référente PRE), Elie Mahé, Vincent Dano, Astrid Lepinay

### Réussite Educative 2-16 ans

Nolwenn Mainguy  
[pre.mjcduplateau@gmail.com](mailto:pre.mjcduplateau@gmail.com)

### 18+

Léandre Chevalier  
[multimedia.mjcduplateau@gmail.com](mailto:multimedia.mjcduplateau@gmail.com)

## Secteur sportif :

### Coordinateur sportif

Gwenaël Marquer

### Animateur canoë-kayak

Xavier Jacob  
[kayak.mjcduplateau@gmail.com](mailto: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<sup>er</sup> septembre 2015 au 31 août 2016.

### 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 collège 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)

## Prise en charge C.P.F.

Numéro d'agrément en cours.

## 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'Éducation Populaire par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Elle est affiliée à :



<http://ffdanse.fr/>



<http://www.frmjcbretagne.org>



<http://www.ffck.org/>



<http://www.cmjcf.fr/>



Si vous craquez pour la musique : rockschool, studios, concerts, ... Et pour les arts sonores et graphiques. Que vous aimez un accueil sympathique. A La Citrouille, vous verrez c'est CHIC.

[www.lacitrouille.org](http://www.lacitrouille.org)  
1, Place Nina Simone - 02 96 01 51 40



## **MJC DU PLATEAU**

1, avenue Antoine Mazier

BP 70 511

22005 SAINT-BRIEUC cedex 1

*mjcduplateau.secretariat@gmail.com*

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

### **Nos sites internet :**

*[www.mjcduplateau.fr](http://www.mjcduplateau.fr)*

*[www.dixit.tv](http://www.dixit.tv)*

*[www.babeldanse.fr](http://www.babeldanse.fr)*

