

LA MJC JACQUES PRÉVERT PRÉSENTE

# Les ateliers de la MJC Prévert

DANSE → MUSIQUE → BIEN-ÊTRE  
ARTS CRÉATIFS → LANGUES

2022  
2023

4  
99 ANS



INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE SUR [WWW.MJCPREVERT.COM](http://WWW.MJCPREVERT.COM)

**MJC**  
JACQUES  
PRÉVERT



# Édito

## DU DIRECTEUR

Le temps d'un bref regard dans le rétroviseur, faisons le bilan d'une saison qui, si elle nous a offert plus de liberté que les deux précédentes, a néanmoins mis à mal nos équilibres. Nous avons dû trouver des moyens pour ménager les intérêts collectifs et les aspirations individuelles. Il n'aura pas été simple de conjuguer passe sanitaire avec Éducation Populaire. Les décisions et les arbitrages furent souvent difficiles et leurs mises en application en furent tout aussi âpres.

Mais assez parlé du passé ! La MJC a encore de belles années devant elle, surtout en cette année 2022 marquant la réunification des deux réseaux qui représentaient les MJC à l'échelle nationale. Enfin unis pour parler d'une seule et même voix et représenter ces 1 000 associations, les 35 000 bénévoles et les 15 000 professionnels qui animent nos territoires.

Ce qui fait la force d'une association et de son équipe, ce sont leurs valeurs et le sens qu'elles donnent à leurs actions. Notre projet s'appuie sur la participation de tous, que ce soit les adhérents, l'équipe de salariés, investis et mobilisés, ou l'ensemble des membres du Conseil d'Administration, vigilant au cadre proposé et au respect de ses principes.

Cette saison 2022/23 verra bâtir les grandes orientations qui nous guideront jusqu'à 2026. Le projet associatif de la MJC est un levier à l'action. Il donne le sens, le cap de nos actions. Il répond au « pourquoi » nous faisons association, « pourquoi » nous avançons en commun. Il affirme aussi des valeurs.

Enfin, nous espérons maintenant que le meilleur reste à venir, que la vie culturelle, sociale, sportive proposée, va reprendre ses droits et, qu'ensemble, nous allons passer une merveilleuse et excellente saison !

Yoann Puech  
Directeur de la MJC J. Prévert

## Les ateliers

### DE LA MJC

En tant que Maison des Jeunes et de la Culture, la MJC J. Prévert a pour objectif l'apprentissage et l'épanouissement personnel par l'échange et la convivialité. Installée dans la Cité Plantagenêt depuis 1978, c'est un lieu de construction de lien social et d'expression de la diversité, mais également de fabrication citoyenne, répondant au principe même de l'éducation populaire. Ainsi, elle propose cette saison plus d'une trentaine d'ateliers dans les domaines de la musique, de la danse, du bien-être, du théâtre, des arts créatifs, et des langues.

## Nos partenaires

La MJC J. Prévert remercie ses partenaires privés et institutionnels.



# Sommaire

MUSIQUE .....	P. 5 > 10
DANSE .....	P. 11 > 12
BIEN ÊTRE .....	P. 13 > 15
ARTS CRÉATIFS .....	P. 17 > 18
THÉÂTRE .....	P. 19 > 20
MULTIMÉDIA .....	P. 21 > 22
LANGUES & SOCIÉTÉ .....	P. 23 > 24
STRUCTURE & INFOS PRATIQUES .....	P. 24 > 27



# Musique



# Musique

## LES INSTRUMENTS

### • Basse •

Dès 8 ans - Cours individuel - oh30

📅 Mercredi ⌚ 9h30 > 19h00\*

📍 MJC J. Prévert

Pilier méconnu des musiques actuelles, la basse fait le lien entre la rythmique et l'harmonie au sein des groupes depuis le premier tiers du XX<sup>ème</sup> siècle. Par le biais d'apprentissage de morceaux, venez découvrir et approfondir la variété de techniques (doigts, slap, tapping...) et de positionnements (sobriété, en avant, en solo...) de cet instrument dans de nombreux styles musicaux (rock, jazz, reggae, métal, noise...), et pourquoi pas des excursions vers ses pendants électroniques (dubstep, électro, pop...).

€ T1 : 580 € T2 : 620 € T3 : 660 € T4 : 695 €

### • Guitare musiques actuelles •

Dès 8 ans - Cours individuel - oh30

📅 Lundi ⌚ 16h > 22h\* ★

📅 Mardi ⌚ 15h > 21h\*

📅 Mercredi ⌚ 15h > 22h\*

📅 Jeudi ⌚ 15h > 22h\*

📅 Vendredi ⌚ 15h > 21h\*

📍 MJC J. Prévert | MDQ G. Moustaki

Cet atelier permet de développer les connaissances et la technique de ce bel instrument qu'est la guitare, à travers l'apprentissage de morceaux issus du répertoire musiques actuelles (pop, rock, métal, reggae, hip-hop, soul, jazz...). On y aborde les différentes techniques d'accompagnement (jeu au médiator, picking, flat picking), les accords (accords ouverts, barrés, renversements) mais aussi la mélodie et l'improvisation. Les morceaux sont choisis selon les goûts et les objectifs de chacun dans tous les styles, et il est aussi possible de mettre ses propres textes en musique.

€ T1 : 480 € T2 : 510 € T3 : 543 € T4 : 572 € ★

€ T1 : 580 € T2 : 620 € T3 : 660 € T4 : 695 €

\* Horaire à définir lors de l'inscription



### • Batterie •

Dès 8 ans - Cours individuel - oh30

📅 Lundi ⌚ 16h > 17h30\* ★

📅 Mardi ⌚ 16h > 19h30\*

📅 Mercredi ⌚ 16h > 19h30\*

📅 Jeudi ⌚ 16h > 17h30\*

📍 MJC J. Prévert

Vous avez le rythme dans la peau et vous rêvez de jouer comme les plus grands ? L'atelier batterie permet d'aiguiser les sens musicaux par différentes rythmiques en lien avec les musiques actuelles, traditionnelles, jazz, afro... Entre oralité et écriture, plusieurs méthodes de transmission seront proposées.

€ T1 : 480 € T2 : 510 € T3 : 543 € T4 : 572 € ★

€ T1 : 580 € T2 : 620 € T3 : 660 € T4 : 695 €

**ON AIME** la possibilité d'intégrer un atelier collectif une fois par semaine (CF : P.10)

# Musique

## LES INSTRUMENTS

### • Piano jazz •

Dès 13 ans - Cours individuel - 0h30

📅 **Lundi** ⌚ 16h30 > 20h30\*

📍 **MJC J. Prévert**

Apparu à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle aux États-Unis et popularisé par Scott Joplin (la musique du film « L'arnaque » ça vous dit quelque chose ?), le piano jazz a traversé les océans pour arriver jusqu'en Europe et au-delà... Du style New Orléans de Jelly Roll Morton en passant par le bebop fou de Thelonious Monk, jusqu'au jazz modal improvisé de Herbie Hancock, venez découvrir ce vaste répertoire grâce à notre atelier. Vous y apprendrez les techniques (l'improvisation, l'harmonie, ...) mais aussi l'histoire de cette musique et ses figures de référence passées ou présentes.

€ T1 : 580 € T2 : 620 € T3 : 660 € T4 : 695 €

### • Piano musiques actuelles & classique •

Dès 8 ans - Cours individuel - 0h30

📅 **Lundi** ⌚ 16h30 > 19h30\* ★

📅 **Mardi** ⌚ 16h30 > 19h30\*

📅 **Mercredi** ⌚ 9h30 > 19h30\*

📅 **Judi** ⌚ 16h30 > 19h30\*

📅 **Vendredi** ⌚ 15h30 > 18h\*

📅 **Samedi** ⌚ 10h > 12h\* ★

📍 **MJC J. Prévert | MDQ G. Moustaki**

Vous souhaitez découvrir des horizons musicaux différents tels que le pop/rock, la world music, les musiques latines, cet atelier vous attend, et peu importe votre âge ou votre expérience de l'instrument. Parallèlement au travail de base pianistique, vous pourrez aborder la composition ou la réalisation d'arrangements originaux selon vos envies.

€ T1 : 580 € T2 : 620 € T3 : 660 € T4 : 695 €

€ T1 : 480 € T2 : 510 € T3 : 543 € T4 : 572 € ★

### • Percussions africaines •

Dès 7 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Mardi** ⌚ 17h30 > 18h30 (7 > 10 ans)

📅 **Mardi** ⌚ 18h30 > 19h30 (Dès 11 ans)

📍 **MDQ G. Moustaki**

Vous êtes attirés par les musiques du monde et vous avez le rythme dans la peau ? Alors embarquez pour le cours de percussions africaines direction l'Afrique de l'Ouest. Vous deviendrez incollable sur les rythmes et chants traditionnels mandingues, ivoiriens ou encore burkinabés. Et vous pourrez aussi vous essayer à différents instruments de percussions typiques de l'Afrique occidentale (djembé, doum doum, etc.).

€ T1 : 153 € T2 : 172 € T3 : 192 € T4 : 210 €

### • Saxophone •

Dès 8 ans - Cours individuel - 0h30

📅 **Lundi** ⌚ 16h > 19h30\*

📍 **MJC J. Prévert**

Bien qu'il soit une figure emblématique du jazz, le saxophone, par sa puissance, son expressivité et son aspect visuel s'est très vite adapté aux différents styles musicaux tels que le blues, le rock, le reggae, le funk ou encore la bossa nova. Cet atelier permet de découvrir toute la technique, le timbre, la singularité du saxophone à travers l'étude de morceaux en tout genre mais aussi par le biais de l'improvisation.

€ T1 : 580 € T2 : 620 € T3 : 660 € T4 : 695 €



**FORMULE** chant & instrument - (CF : P.8)

\* Horaire à définir lors de l'inscription

# Musique

## LE CHANT

### • Chant •

Dès 10 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Mercredi ⌚ 10h > 11h\*

📅 Mercredi ⌚ 15h > 19h\*

📍 MJC J. Prévert

Ce cours individuel vous permettra de découvrir et de développer votre registre vocal. Venez explorer un travail approfondi sur le corps, les sensations, le son, l'oreille, l'expression pour ainsi acquérir des outils et libérer votre voix sur un répertoire de musiques actuelles et jazz varié.

€ T1 : 580 € T2 : 620 € T3 : 660 € T4 : 695 €



### • Formule chant & instrument •

Dès 8 ans - Cours individuel - 0h30

📅 1 fois par semaine

📍 MJC J. Prévert

Il est possible de prendre un cours de chant individuel en complément de votre cours d'instrument (batterie, guitare, basse, piano, ...)

### € Tarifs du cours de musique

T1 : +96 € T2 : +106 € T3 : +122 € T4 : +143 €



\* Horaire à définir lors de l'inscription

# Musique

## DE L'ÉVEIL À LA DÉCOUVERTE

Des ateliers  
pour les enfants  
dès 4 ans !

### • Éveil danse & musique •

4 > 6 ans - Cours collectif - oh45

📅 Mercredi ⌚ 11h15 > 12h

📅 Samedi ⌚ 10h15 > 11h ★

📍 MJC J. Prévert

L'atelier éveil danse et musique permet aux plus petits de découvrir une grande variété de mouvements, de ressentir des émotions, d'explorer le monde sonore en écoutant et produisant des sons. Viens jouer, chanter ou danser en collectif pour découvrir tes affinités, car entre musique et danse... le jeu éveille les sens !

€ T1: 158 € T2: 172 € T3: 185 € T4: 198 €

€ T1: 132 € T2: 142 € T3: 155 € T4: 165 € ★

### • Découverte musiques actuelles •

6 > 10 ans - Cours collectif - 1h

📅 Lundi ⌚ 16h30 > 18h30 (6>10 ans) ★

📅 Mardi ⌚ 17h30 > 18h30 (6>10 ans)

📅 Mercredi ⌚ 10h > 11h (6>10 ans)

📅 Mercredi ⌚ 11h > 12h (6>10 ans)

📅 Jeudi ⌚ 18h30 > 19h30 (18 ans) ★ NOUVEAU

📅 Samedi ⌚ 11h > 12h (6>10 ans) ★

📍 MJC J. Prévert

Tu as toujours voulu apprendre à jouer d'un instrument mais tu ne sais pas lequel ? Et bien voilà, l'atelier découverte musiques actuelles te propose de découvrir les bases de plusieurs instruments : basse, guitare, batterie, clavier, trompette, trombone, saxophone, et de t'initier au chant. Cet atelier étant collectif, c'est un excellent moyen d'apprendre à jouer au sein d'un groupe qui deviendra peut-être aussi mythique que celui des Beatles. Tu vivras de vrais moments sur scène à l'occasion de concerts donnés au cours de la saison. Tous les instruments sont mis à disposition.

★ Atelier adulte : formule bi-mensuelle (soit 20 cours par an)

€ T1: 170 € T2: 1824€ T3: 199 € T4: 225 € ★

€ T1: 199 € T2: 222 € T3: 248 € T4: 269 €

€ T1: 130 € T2: 150 € T3: 170 € T4: 190 € ★



### • Découverte chant : mon premier groupe vocal •

6 > 10 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mercredi ⌚ 14h > 15h

📍 MJC J. Prévert

Voici l'atelier idéal pour découvrir de manière ludique et sérieuse, les premiers conseils vocaux, corporels et musicaux pour les chanteurs en herbe. Après quelques chansons mises en place avec succès, « Mon premier groupe vocal » permettra de débiter dans l'art d'écrire des paroles et de composer des mélodies.

€ T1: 199 € T2: 222 € T3: 248 € T4: 269 €



### • Découverte musiques actuelles Formule initié.e.s •

8 > 11 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mercredi ⌚ 14h > 15h

📍 MJC J. Prévert

Pour les initiés qui veulent approfondir l'apprentissage d'un instrument (au choix), un cours individuel, une fois par mois, est proposé en plus de l'atelier découverte.

€ T1: 327 € T2: 354 € T3: 376 € T4: 398 €

# Musique

## LA PRATIQUE COLLECTIVE

### • Jazz •

Dès 13 ans - Niveau instrumental minimum - 2h

📅 Samedi ⌚ 10h30 > 12h30

📍 MJC J. Prévert

L'atelier jazz propose une mise en pratique collective à tous les instrumentistes et vocalistes. Le répertoire abordé tourne autour des standards issus de Broadway, dans la plus pure tradition jazzistique, mais s'oriente également vers le répertoire de compositeurs tels que Miles Davis, Monk, Charlie Parker, Horace Silver... On y aborde le rôle de chaque instrument au sein d'une formation, ainsi que les principes généraux de l'improvisation.

€ T1: 334 € T2: 362 € T3: 385 € T4: 407 €



### • Ateliers collectifs •

Dès 8 ans - En fonction des niveaux - 1h

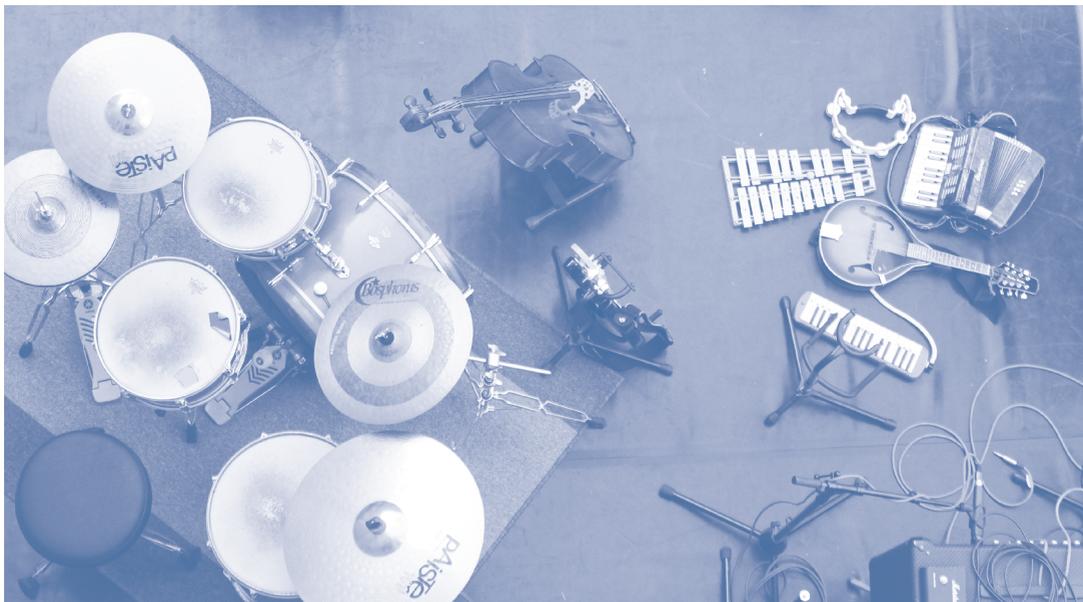
📅 1 fois par semaine - À partir d'octobre

📍 MJC J. Prévert

Les cours individuels de musique offrent à chacun la possibilité d'intégrer un atelier de pratiques collectives une fois par semaine afin de progresser au sein d'un groupe.

€ Sans coût supplémentaire

**CONSTITUTION DES GROUPES  
EN SEPTEMBRE EN FONCTION  
DES NIVEAUX DE PRATIQUE**





Danse

# Danse

## • Claquettes américaines •

Dès 6 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Mardi** ⌚ 17h30 > 18h30 (6>10 ans) ★

📅 **Mardi** ⌚ 18h30 > 19h30 (Dès 11 ans)

📅 **Mardi** ⌚ 19h30 > 20h30 (Dès 16 ans)

📍 **MJC J. Prévert**

Avec l'apprentissage des pas de base, de combinaisons et de chorégraphies, mais aussi avec la mise en place de spectacles, de cabarets, vous découvrirez d'autres facettes des claquettes car tous les styles sont permis ! Du swing au rock, du jazz au rap... ça fait flap, ça fait tap, et ça fait clap !

€ T1 : 153 € T2 : 172 € T3 : 192 € T4 : 210 € ★

€ T1 : 189 € T2 : 207 € T3 : 233 € T4 : 254 €



## • Hip-hop •

Dès 6 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Mercredi** ⌚ 15h > 16h (6>10 ans)

📅 **Mercredi** ⌚ 16h > 17h (11>14 ans)

📍 **MJC J. Prévert**

Le hip-hop est une danse urbaine qui combine de multiples mouvements rythmés. Pas besoin de tenue complexe ou coûteuse : une paire de baskets, un tee-shirt et un jogging large suffisent amplement ! Les cours te permettront de prendre confiance en toi et d'apprendre à maîtriser ton corps : coordination des mouvements, sens du rythme, travail dans l'espace...

€ T1 : 153 € T2 : 172 € T3 : 192 € T4 : 210 €

## • Danse contemporaine •

Dès 6 ans - Cours collectif - 1h > 1h45

📅 **Mercredi** ⌚ 10h > 11h (6>8 ans)

📅 **Mercredi** ⌚ 14h > 15h (8>10 ans)

📅 **Mercredi** ⌚ 15h > 16h (13>15 ans)

📅 **Jeudi** ⌚ 18h > 19h15 (11>15 ans) ★

📅 **Jeudi** ⌚ 19h15 > 21h (Dès 15 ans) ★

📅 **Samedi** ⌚ 11h > 12h (8>10 ans) ★

📍 **MJC J. Prévert**

La danse contemporaine est un moyen d'expression regroupant l'éveil de la perception, de la créativité et de la sensibilité artistique. Comment ça se passe ? Vous travaillerez pieds nus, les cours commencent par un échauffement suivi d'un travail sur le placement, sur la conscience du mouvement et se terminent par une variation technique ou par un travail d'improvisation et d'écriture chorégraphique.

€ T1 : 152 € T2 : 171 € T3 : 190 € T4 : 208 €

€ T1 : 163 € T2 : 179 € T3 : 195 € T4 : 212 € ★

€ T1 : 217 € T2 : 236 € T3 : 253 € T4 : 273 € ★

€ T1 : 125 € T2 : 142 € T3 : 159 € T4 : 174 € ★

## • Zumba •

Dès 13 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Lundi** ⌚ 18h > 19h

📍 **MJC J. Prévert**

La zumba est issue d'un mélange d'exercices physiques et de danses. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines telles que la salsa, le merengue, la cumbia, le reggaeton ou encore le kuduro. Plus qu'un simple cours de danse, une séance de zumba requiert beaucoup d'efforts physiques permettant de travailler différentes parties du corps, ainsi que l'endurance.

€ T1 : 192 € T2 : 211 € T3 : 237 € T4 : 259 €

★  
**ÉVEIL MUSIQUE & DANSE (CF : P.9)**

# Bien-être



# Bien-être

## • Do-in •

Dès 18 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Lundi** ⌚ 11h30 > 12h30

📅 **Lundi** ⌚ 12h35 > 13h35

📍 **MJC J. Prévert**

Véritable technique d'automassage et de relaxation issue de la médecine traditionnelle chinoise, le Do in permet de traiter les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie, par la stimulation des tsupos (points d'acupuncture). Vous commencerez par éveiller le haut du corps, puis vous descendrez ensuite vers le bas en passant par le cou, les épaules, les mains, les jambes... La pratique du Do-in est très proche de sa version japonaise appelée Shiatsu.

€ T1: 216 € T2: 238 € T3: 263 € T4: 289 €

## • Gym douce •

Dès 18 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Jeudi** ⌚ 17h > 18h

📍 **MJC J. Prévert**

Une discipline qui tient compte de vos conditions physiques. Elle est conçue de manière à respecter les capacités de la personne et agir sur les aspects qui vont améliorer votre forme physique. De multiples activités vous seront proposées telles que le stretching, la musculation, la relaxation ou encore les massages.

€ T1: 216 € T2: 238 € T3: 263 € T4: 289 €

## • Feldenkrais •

Dès 18 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Jeudi** ⌚ 11h > 12h

📍 **MJC J. Prévert**

La méthode Feldenkrais est une pratique corporelle pour tous, quel que soit son âge et sa condition physique. Méthode d'apprentissage à travers le mouvement, elle permet de diminuer douleurs et raideurs, de retrouver aisance, souplesse, d'améliorer la présence à soi et son équilibre émotionnel. Cet atelier vous permettra d'explorer des mouvements à la fois simples et inhabituels.

€ T1: 216 € T2: 238 € T3: 263 € T4: 289 €

## • Taï-chi-chuan •

Dès 18 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Mercredi** ⌚ 18h30 > 19h30

📍 **MJC J. Prévert**

Le taï-chi-chuan est un art martial chinois très ancien. De nos jours, il est souvent pratiqué en Chine comme une gymnastique souple. Le taï-chi-chuan fait appel à la coordination et l'équilibre et permet d'harmoniser de manière naturelle le souffle et le mouvement.

€ T1: 216 € T2: 238 € T3: 263 € T4: 289 €



# Bien-être

## YOGA

### • Yoga de l'énergie •

Dès 13 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ⌚ 18h30 > 19h30

📅 Mardi ⌚ 19h30 > 20h30

📍 Maison de quartier G. Moustaki

Art de vivre ancestral, le Hatha yoga propose un travail corporel basé sur la respiration qui aide à la concentration et à la détente. Le yoga de l'énergie y ajoute un cheminement de la pensée afin d'appliquer le geste juste et conscient dans la vie quotidienne. « Là où la pensée va, l'énergie va »

€ T1 : 216 € T2 : 238 € T3 : 263 € T4 : 289 €

### • Hatha yoga •

Dès 16 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ⌚ 11h > 12h

📅 Mardi ⌚ 18h30 > 19h30

📍 MJC J. Prévert

Le Hatha Yoga est une discipline et une philosophie. Il nous aide à mieux gérer notre vie quotidienne par des postures physiques assouplissant et déliant le corps, par des techniques respiratoires apaisantes. C'est un art de vivre, une façon d'être avec soi-même, avec les autres. Aucun besoin d'être souple, par la présence du souffle et de la conscience mise dans le geste, le corps se transforme à son rythme.

€ T1 : 216 € T2 : 238 € T3 : 263 € T4 : 289 €

### • Vinyasa Yoga • NOUVEAU !

Dès 16 ans - Cours collectif - 1h

📅 Jeudi ⌚ 18h > 19h

📍 MJC J. Prévert

Le Vinyasa yoga est un yoga dynamique qui tonifie. Le travail est basé sur des enchaînements corporels, dynamiques ou statiques, reliés à une respiration naturelle. Les postures apportent force, souplesse, maîtrise et détente afin d'éviter les douleurs et les problèmes physiques éventuels dus aux mauvais placements.

€ T1 : 216 € T2 : 238 € T3 : 263 € T4 : 289 €



### • Yin Yoga • NOUVEAU !

Dès 18 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ⌚ 10h > 11h

📍 MJC J. Prévert

Le Yin yoga est à la frontière entre le yoga et la méditation.

En utilisant le poids du corps et la force de gravité pour se laisser fondre au sol, tous les muscles se relâchent. Le corps s'étire et s'ouvre lentement, le système nerveux se calme, le mental accepte ce qui survient sans plus chercher à contrôler. Au final, on atteint une détente maximale, un lâcher prise et une pleine conscience de soi.

€ T1 : 216 € T2 : 238 € T3 : 263 € T4 : 289 €



**kidiklik·fr**  
le meilleur des sorties pour enfants

# Arts créatifs



# Arts créatifs

## • Arts graphiques •

Dès 6 ans - Cours collectif - 1h30

📅 **Mardi** ☉ 20h > 21h30 (Dès 16 ans) ★

📅 **Mercredi** ☉ 10h > 11h30 (6>10 ans)

📅 **Mercredi** ☉ 14h30 > 16h (6>10 ans)

📅 **Mercredi** ☉ 16h > 17h30 (10>16 ans) ★

📅 **Mercredi** ☉ 18h > 19h30 (Dès 16 ans) ★

📅 **Mercredi** ☉ 19h30 > 21h (Dès 16 ans) ★

📍 **MJC J. Prévert**

Vous avez l'âme d'un créatif et vous souhaitez réaliser vos propres œuvres d'art ? L'atelier arts graphiques est fait pour vous. En effet, vous allez découvrir y découvrir différentes techniques et perfectionner celle(s) de votre choix : crayon, fusain, pastel, acrylique, gouache, sanguine, encre ou encore aquarelle. Votre travail sera encadré par un plasticien qualifié qui saura vous apporter son aide et son soutien, afin de faire de vous un véritable Van Gogh. Cet atelier vous permettra également de développer votre curiosité artistique et votre concentration.

€ T1: 163 € T2: 175 € T3: 192 € T4: 206 €

€ T1: 198 € T2: 217 € T3: 235 € T4: 253 € ★

€ T1: 214 € T2: 232 € T3: 252 € T4: 269 € ★

## • Bande dessinée Manga - Comics •

Dès 7 ans - Cours collectif - 1h30

📅 **Mercredi** ☉ 10h > 11h30 (7>14 ans)

📅 **Mercredi** ☉ 14h > 15h30 (7>14 ans)

📅 **Mercredi** ☉ 16h > 17h30 (7>14 ans)

📅 **Mercredi** ☉ 18h > 19h30 (Dès 15 ans) ★

📍 **MJC J. Prévert**

Vous avez envie de raconter une histoire en bande dessinée dans le style franco-belge, manga ou comics ? Cet atelier vous montrera toutes les astuces pour vous faciliter sa réalisation. Vous découvrirez les principes de la narration, de la composition d'une image et la structure d'une planche de BD. Vous élaborerez des décors et mettrez en mouvement les personnages que vous aurez créés. Ainsi en abordant toutes les phases de la création (histoire, crayonné, encrage, couleurs...), vous captiverez l'attention de vos lecteurs.

€ T1: 163 € T2: 175 € T3: 192 € T4: 206 € ★

€ T1: 214 € T2: 232 € T3: 252 € T4: 269 € ★

## • Couture •

Dès 11 ans - Cours collectif - 2h > 2h30

📅 **Mardi** ☉ 18h > 20h30 (Débutants dès 16 ans)

📅 **Mercredi** ☉ 14h > 16h (11>16 ans) ★

📅 **Mercredi** ☉ 16h > 18h30

☉ 18h30 > 21h (Dès 17 ans)

📅 **Jeudi** ☉ 9h45 > 12h15 ☉ 15h30 > 18h

☉ 18h > 20h30 (Dès 17 ans)

📅 **Vendredi** ☉ 9h45 > 12h15

☉ 14h > 16h30 (Dès 17 ans)

📍 **Maison de quartier G. Moustaki**

Ce cours de couture s'adresse à celles et ceux qui désirent pratiquer la couture à travers différents ateliers. De la customisation à la création de vêtements, en passant par le recycling, la couture zéro déchets ou encore la confection d'accessoires, vous apprendrez à apprêter votre quotidien de créations 100 % fait-main. Vous progresserez dans le respect de vos besoins. Vous découvrirez également comment prendre plaisir à créer en autonomie et en toute sécurité. Dans l'atelier, des machines sont à votre disposition. Venez simplement avec des ciseaux, des épingles, des aiguilles et du fil.

€ T1: 255 € T2: 284 € T3: 315 € T4: 342 €

€ T1: 232 € T2: 251 € T3: 271 € T4: 287 € ★

## • Terre et modelage •

Dès 6 ans - Cours collectif - 1h30 > 2h

📅 **Mercredi** ☉ 10h > 12h (Dès 18 ans)

📅 **Mercredi** ☉ 14h > 15h30 (6>10 ans) ★

📅 **Mercredi** ☉ 16h > 17h30 (10>17 ans) ★

📅 **Mercredi** ☉ 18h > 20h (Dès 18 ans)

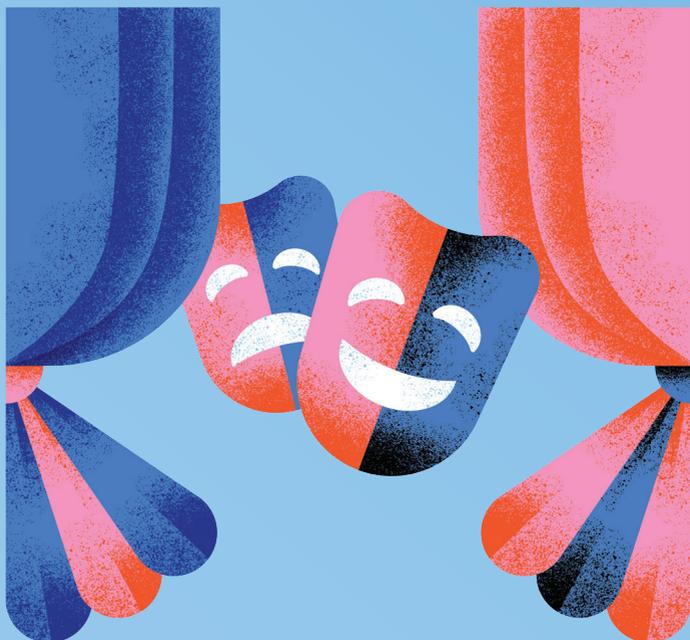
📍 **MJC J. Prévert**

L'atelier terre et modelage permet d'appréhender les différentes techniques liées au travail de la terre. Le sujet est libre, donc chacun.e travaille et développe un projet personnel, tout en étant encadré par une professionnelle. L'idée est de créer des œuvres s'inspirant d'objets existants, d'une image ou encore de son imagination. Chaque réalisation est ensuite cuite au four.

€ T1: 163 € T2: 175 € T3: 192 € T4: 206 € ★

€ T1: 201 € T2: 220 € T3: 238 € T4: 256 € ★

€ T1: 292 € T2: 320 € T3: 342 € T4: 366 €



**Théâtre**

# Théâtre

## • Théâtre - enfants et ados •

Dès 8 ans - Cours collectif - 1h30

📅 Mardi ⌚ 17h30 > 19h (11>16 ans)

📅 Mardi ⌚ 19h > 20h30 (11>16 ans)

📅 Mercredi ⌚ 14h30 > 16h (8>10 ans)

📅 Mercredi ⌚ 16h > 17h30 (8>10 ans)

### 📍 MJC J. Prévert

Envie de monter sur les planches et de vous éveiller aux autres, au monde qui vous entoure ?

Alors venez découvrir le théâtre dans son ensemble en pratiquant des jeux d'improvisation, des exercices corporels... L'atelier fera aussi l'objet de la préparation d'une pièce de théâtre afin d'offrir un spectacle au public en fin d'année.

€ T1 : 199 € T2 : 222 € T3 : 248 € T4 : 269 €

## • Théâtre - adultes •

Dès 18 ans - Cours collectif - 2h

📅 Lundi ⌚ 20h > 22h

📅 Mardi ⌚ 20h30 > 22h30

### 📍 MJC J. Prévert

À travers des jeux corporels, de voix, d'improvisation, l'atelier théâtre vous propose un espace de liberté, d'expression, de plaisir et d'engagement dans une aventure collective. Nous élaborons peu à peu un spectacle qui sera présenté courant juin.

€ T1 : 259 € T2 : 283 € T3 : 309 € T4 : 329 €





# Multimédia

# Multimédia

## • Découverte vidéo •

11>16 ans - Cours collectif - 1h30

📅 Mercredi ⌚ 14h > 15h30

📅 Mercredi ⌚ 15h30 > 17h

### 📍 Maison de quartier G. Moustaki

Plongez dans l'univers de l'audiovisuel ! À travers des mini-projets ludiques vous verrez tous les aspects nécessaires pour pouvoir faire de bonnes vidéos. Vous aborderez l'animation, le story-board, les règles de prise de vue, la prise de son et bien sûr le montage. L'année s'achèvera avec la réalisation d'un mini-film, ou de courts-métrages.

€ T1 : 199 € T2 : 222 € T3 : 248 € T4 : 269 €

## • Réalisation vidéo •

Dès 15 ans - Cours collectif - 2h

📅 Jeudi ⌚ 18h > 20h

### 📍 MJC J. Prévert

Cet atelier vous propose d'écrire un scénario de court-métrage de fiction et de le réaliser. La première partie de l'année est consacrée au scénario. Des extraits de films illustreront les domaines de la dramaturgie abordés au cours de l'écriture. Vous organiserez ensuite le tournage (casting, repérages,...) et réaliserez le film. Les dernières séances sont réservées au montage du film. Toutes les étapes de la fabrication d'un film sont ainsi abordées, ce qui vous permettra de réinvestir vos compétences dans vos projets.

€ T1 : 220 € T2 : 241 € T3 : 258 € T4 : 280 €



## Viens faire de la radio ! AVEC RADIO ALPA

### Vous souhaitez faire de la radio ? Radio Alpa vous propose :

- d'animer une émission en solo ou en équipe en direct antenne ou enregistrée (podcast),
- de présenter une chronique étudiante en direct antenne ou enregistrée (podcast) dans l'émission « L'Amphi », du lundi au vendredi de 19h à 20h,
- de produire une création sonore ponctuelle ou régulière (hebdo, mensuelle, trimestrielle),
- de participer aux activités annexes (concerts Alpa On The Rock, soirées Alpa On Da Mix, reportages et couverture de festivals ou de concerts, filmer des événements organisés par la radio pour produire des vidéos sur les réseaux sociaux ou des Facebook Live, être photographe lors des soirées, etc.).

**Dossier et modalités d'inscription sur [radioalpa.com](http://radioalpa.com)**

**☎ 02 43 23 32 41 - [bonjour@radioalpa.com](mailto:bonjour@radioalpa.com)**

# Langues & société



# Langues & société

## • Japonais •

Dès 13 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Mardi** ⌚ 18h > 19h (Initiés-1<sup>ère</sup> année)

📅 **Jeudi** ⌚ 18h > 19h (Débutants-2<sup>ème</sup> année)

📅 **Jeudi** ⌚ 19h > 20h (Initiés-3<sup>ème</sup> année)

📍 **MJC J. Prévert**

Le Japon recèle une culture foisonnante et passionnante. Découvrez-la davantage en vous plongeant dans l'apprentissage de la langue japonaise. Ensemble, nous allons l'écrire, en apprivoisant les deux syllabaires (hiragana et katakana) puis en nous aventurant pas à pas dans la forêt des idéogrammes (kanji), et bien sûr, la parler. Peut-être même irons-nous jusqu'à la chanter et la scander ?

€ T1 : 154 € T2 : 174 € T3 : 193 € T4 : 212 €

## • Les petits philosophes •

8>10 ans - Cours collectif - 1h

📅 **Mercredi** ⌚ 10h > 11h

📍 **MJC J. Prévert**

Tu aimes écouter des histoires ? Tu es curieux et tu te poses des questions sur la vie ? « Pourquoi parfois c'est pas juste ? », « Est-ce qu'on serait plus libre si on pouvait faire tout ce qu'on désire ? », « C'est quoi, un ami ? », « Est-ce qu'il faut toujours dire la vérité ? ». Viens participer aux ateliers philo, où nous discuterons ensemble chaque semaine autour d'une histoire et de ses personnages. Nous pourrons débattre et échanger sur ces grandes questions que les humains se posent depuis toujours. Les ateliers philo, en cultivant le plaisir du récit et de la discussion, amènent l'enfant à formuler ses idées avec confiance, tout en apprenant à échanger avec les autres.

€ T1 : 150 € T2 : 169 € T3 : 188 € T4 : 206 €

## L'équipe

### DES TECHNICIENS D'ACTIVITÉS

**Batterie** Romain Guérard

**Chant / Chorale pop/rock / Découverte**

**chant / Groupe vocal** Marc Villette

**Découverte MAA** Romain Guérard, Marc Villette,

Yann Ghistelinck

**Guitare** Yann Ghistelinck, Julien Beaumont

**Jazz** Olivier Leveau

**Percussions africaines** Ibraïma Koné

**Piano** David Garcia, Olivier Leveau

**Saxophone** Elie Nourry

**Claquettes** Clémence Langlais

**Danse contemporaine / Gym douce / Eveil**

Lena Ferruffino

**Zumba / Hip hop** Mourad El Mrini

**Do In** Odile Cibois

**Feldenkraï** Laurence Roussel

**Yoga** Elisabeth Legue, Keiko Nakamoto

**Arts graphiques** Régis Dudé

**BD / Manga / Comics** Laurent Milon,

Fabrice Tourmez

**Couture** Charlotte Manguin, Anne-Marie Lorin,

Angélique Fournier

**Japonais / Tai-chi-chuan** Elisabeth Charlot

**Les petits philosophes** Pauline Kérinvel-Viénot,

Stanislas Brière

**Terre et modelage** Julie Castagné

**Théâtre adultes** Laurence Roussel

**Théâtre enfants/ados** Samantha Merly

**Vidéo** Camille Bacoup, Claude Sausseureau

# Inscriptions

## MODALITÉS

### Quand s'inscrire ?

- Dès le **20 juin 2022**, pour les adhérents 2021-2022
- ▲ **Les réinscriptions ne sont pas automatiques**
- À partir du **30 juin 2022**, pour tous.

### Comment s'inscrire ?

- **En ligne, sur le site internet mjcprevert.com**
- **À l'accueil sur rendez-vous**, du lundi au vendredi, de 10h à 19h - Prise de rdv sur le site internet de la MJC ou par téléphone.

### Modes de paiement

- **CB**
- **Espèces**
- **Chèques bancaires Prélèvements automatiques** (4, 6 ou 8 fois sans frais)
- **Chèques vacances**
- **Bons temps libre (Caf)**

### Pièces à fournir

- **Avis d'imposition 2021** (sur les revenus 2020)
- **RIB** (même si vous réglez autrement que par prélèvements)
- **Une photo d'identité**
- **Un certificat médical pour les ateliers danse et bien-être** (datant de moins de 3 ans)
- ▲ **Pensez à rapporter votre carte d'adhésion si vous étiez adhérent la saison dernière !**

### Réductions

- **À partir de 2 activités** : -10% sur la deuxième activité
- **Parrainage** : -10% pour le filleul et le parrain
- ▲ **Le parrain doit être un adhérent 2021-2022**  
**Le parrain et le filleul doivent se présenter ensemble lors de l'inscription.**
- **Étudiant** : T1 sur présentation du récépissé d'inscription 2022-2023.

### Calculer le tarif

Le tarif est calculé en fonction du quotient familial. Pour savoir quel tarif vous revient, il vous suffit de prendre votre dernier avis d'imposition 2021, et de diviser votre montant net imposable par 12, puis par le nombre de part :

- **T1** : QF de 0 à 700 €
- **T2** : QF de 701 € à 1100 €
- **T3** : QF de 1101 € à 1700 €
- **T1** : QF supérieur à 1701 €

**Ex : Si votre montant net imposable est de 28 500 € et que vous avez 3 parts :**  
 $28500 / 12 = 2375$      $2375 / 3 = 791,6$   
**Votre QF est de 791, vous paierez le montant correspondant au T2**

### L'adhésion

L'adhésion à la MJC J. Prévert est obligatoire.

- **11 €** pour les -25 ans et demandeurs d'emploi
- **22 €**

**L'adhésion est valable du 1<sup>er</sup> septembre 2022 au 30 août 2023.**

### Mes avantages

- **Tarif réduit sur nos stages et événements**

### En tant qu'adhérent,

vous pouvez vous impliquer comme bénévole dans la vie de la MJC en :

- **participant de façon ponctuelle à l'organisation de nos événements** : bar, billetterie, catering, diffusion des supports de communication, ...
- **intégrant une commission** : la réflexion, la mise en œuvre et le suivi des projets, des actions sont élaborés en commissions (Commission radio, commission ateliers, commission cinéma, commission animation/vie sociale)
- **intégrant le conseil d'administration** : le conseil d'administration se déroule une fois par mois et permet de définir et conduire la politique générale de l'association, de réfléchir aux orientations, aux projets, et au fonctionnement de la MJC.

# Infos PRATIQUES

## MJC J. Prévert

📍 Accueil sur rendez-vous

### 📍 MJC Jacques Prévert

97 Grande Rue - Le Mans

☎ 02 43 24 73 85

✉ [bonjour@mjcprevert.com](mailto:bonjour@mjcprevert.com)  
[www.mjcprevert.com](http://www.mjcprevert.com)

### 🚋 en bus ou tramway

Arrêt Mairie (4, 11, 12, 14, 17)

Arrêt Eperon (T1)

Arrêt Jacobins (4, 11, 30, T2)

### La navette électrique

Venez avec la navette gratuite « La Mancelle »

Plus d'infos : [setram.fr](http://setram.fr)

### 🚗 Accès en voiture

Stationnement payant :

- Place du Hallai

- Place de l'Eperon

Stationnement gratuit :

- Quai Louis Blanc

⚠ Stationnement interdit dans la Cité Plantagenêt.

## Maison de quartier G. Moustaki

📍 Accueil

Mardi, mercredi, vendredi :

9h > 12h / 14h > 17h

Jeudi : 9h > 12h

### 📍 Maison de Quartier

Georges Moustaki

211 rue des Maillets - Le Mans

☎ 09 81 41 49 32

07 60 10 28 89

✉ [bonjour@lekiosque-evs.fr](mailto:bonjour@lekiosque-evs.fr)  
[www.mjcprevert.com](http://www.mjcprevert.com)

### 🚋 Venez en bus ou tramway

Arrêt Maillets-Zamenhof

(12, 22, 15, T2)

### 🚗 Accès en voiture

Stationnement gratuit :

- Rue des Maillets



### Accès en vélos

Parkings à vélos dans la cour de la MJC J. Prévert et devant la maison de quartier G. Moustaki

# L'équipe DE LA MJC

**Direction** Yoann Puech

**Secrétariat** Séverine Foucault

**Comptabilité** Anne Jourdain

**Communication** Dimitri Poulain /

Camille Bacoup / Marion Salle

**Accueil** Manon Biaudet

**Coordination des ateliers**

Romain Guérard

**Responsable antenne et rédaction**

**Radio Alpa** Jean-Yves Breteau

**Journalisme Radio Alpa** Robin Hulin

**Programmation musicale Radio**

**Alpa** Frédéric Chauvaud

**Technique Radio Alpa** Jean Foucaud

**Coordination des EVS** Anaïs Daumas

Clovis Jégo

**Animation sociale** Nabila Duluard /

Ngondi Binda / Marion Roger / Camille

Bacoup

**Responsable cinéma Les Cinéastes**

Rodolphe Pereira

**Programmation cinéma Les**

**Cinéastes** Malo Guislain / Delphine

Bruneau

**Projection / caisse** Johan Aubert /

Léopold Beuvier / Pascal Connin / Marion

Salle

Avec le soutien des membres du conseil d'administration et de nombreux bénévoles.

## Conseil d'administration

### Bureau

**Président :** Stéphane Lemesle

**Vice-président :** Jacques Brunet

**Trésorier :** Cyrille Provost

**Secrétaire :** Hugues Beshnard

**Secrétaire adjointe :** Isabelle Vavasseur

**Membre :** Annie Falquet

Pour rejoindre l'équipe de la MJC en tant que bénévole, merci de nous écrire à [bonjour@mjcprevert.com](mailto:bonjour@mjcprevert.com)

Ce programme a été tiré à 5 000 ex. sur du papier recyclé. Impression : Compo 72 - Chargé de la rédaction, maquettage et graphisme : Dimitri Poulain - Rédacteurs de ce programme : Dimitri et les intervenants - Illustration : Florian Gallou. Crédits photos : DR - MJC Prévert - Anaëlle Salgueiro - Unsplash - Ne pas jeter sur la voie publique

# Planning À LA SEMAINE

## Lundi

11h30 > 12h30	Do in	Dès 18 ans
12h35 > 13h35	Do in	Dès 18 ans
16h > 19h30*	Batterie	Dès 8 ans
16h > 19h30*	Saxophone	Dès 8 ans
16h > 22h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
16h30 > 20h30*	Piano jazz	Dès 13 ans
16h30 > 19h30*	Piano musiques actuelles/classique	Dès 8 ans
17h30 > 18h30	Découverte musiques actuelles	6-10 ans
18h > 19h	Zumba	Dès 18 ans
18h30 > 19h30	Hatha yoga	Dès 16 ans
20h > 22h	Théâtre - adultes	Dès 18 ans

## Mardi

10h > 11h	Yin Yoga	Dès 18 ans
11h > 12h	Hatha yoga	Dès 16 ans
15h > 21h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
16h > 19h30*	Batterie	Dès 8 ans
16h30 > 19h30*	Piano musiques actuelles/classique	Dès 8 ans
17h30 > 18h30	Découverte musiques actuelles	6-10 ans
17h30 > 18h30	Percussions africaines	7-10 ans
17h30 > 18h30	Claquettes américaines	6-10 ans
17h30 > 19h	Théâtre - ados	11-16 ans
18h > 19h	Japonais (Débutants)	Dès 13 ans
18h > 20h30	Couture (Débutants)	Dès 17 ans
18h30 > 19h30	Percussions africaines	Dès 11 ans
18h30 > 19h30	Hatha yoga	Dès 16 ans
18h30 > 19h30	Yoga de l'énergie	Dès 13 ans
18h30 > 19h30	Claquettes américaines	Dès 11 ans
19h > 20h30	Théâtre - ados	11-16 ans
19h30 > 20h30	Yoga de l'énergie	Dès 13 ans
19h30 > 20h30	Claquettes américaines	Dès 16 ans
20h > 21h30	Arts graphiques	Dès 16 ans
20h30 > 22h30	Théâtre adultes	Dès 18 ans

## Mercredi

9h30 > 19h30*	Piano musiques actuelles/classique	Dès 8 ans
9h30 > 19h*	Basse - contrebasse	Dès 8 ans
10h15 > 11h15	Les petits philosophes	8-10 ans
10h > 11h*	Chant	Dès 10 ans
10h > 11h	Découverte musiques actuelles	6-10 ans
10h > 11h	Danse contemporaine	6-8 ans
10h > 11h30	Bande dessinée, manga, comics	7-14 ans
10h > 11h30	Arts graphiques	6-10 ans
10h > 12h	Terre et modelage	Dès 18 ans
11h > 12h	Découverte musiques actuelles	6-10 ans
11h15 > 12h	Éveil danse et musique	4-6 ans
14h > 15h	Découverte chant	6-10 ans
14h > 15h	Découverte musiques actuelles (Initiés)	8-11 ans
14h > 15h	Danse contemporaine	8-10 ans
14h > 15h30	Bande dessinée, manga, comics	7-14 ans
14h > 15h30	Terre et modelage	6-10 ans
14h > 15h30	Découverte vidéo	11-16 ans
14h > 16h	Couture ados	11-16 ans

## Mercredi

14h30 > 16h	Arts graphiques	6-10 ans
14h30 > 16h	Théâtre enfants	8-10 ans
10h30 > 22h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
10h30 > 22h*	Découverte musiques actuelles (Initiés)	8-11 ans
15h > 16h	Hip hop	6-10 ans
15h > 19h*	Chant	Dès 10 ans
15h30 > 17h	Découverte vidéo	11-16 ans
16h > 17h	Hip hop	11-14 ans
16h > 17h30	Terre et modelage	10-17 ans
16h > 17h30	Arts graphiques	10-16 ans
16h > 17h30	Bande dessinée, manga, comics	7-14 ans
16h > 17h30	Théâtre enfant	8-10 ans
16h > 18h30	Couture	Dès 17 ans
16h > 19h30*	Batterie	Dès 8 ans
18h > 19h30	Bande dessinée, manga, comics	Dès 15 ans
18h > 19h30	Arts graphiques	Dès 16 ans
18h > 20h	Terre et modelage	Dès 18 ans
18h30 > 19h30	Tai-chi-chuan	Dès 18 ans
18h30 > 21h	Couture	Dès 17 ans
19h30 > 21h	Arts graphiques	Dès 16 ans

## Jeudi

9h45 > 12h15	Couture	Dès 17 ans
11h > 12h	Feldenkraïs	Dès 18 ans
15h30 > 18h	Couture	Dès 17 ans
16h > 17h30*	Batterie	Dès 8 ans
16h > 22h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
16h30 > 19h30*	Piano musiques actuelles/classique	Dès 8 ans
17h > 18h	Gym douce	Dès 18 ans
18h > 19h	Japonais (Initiés - 2 <sup>ème</sup> année)	Dès 13 ans
18h > 19h	Vinyasa yoga	Dès 16 ans
18h > 19h15	Danse contemporaine	11-15 ans
18h > 20h	Réalisation vidéo	Dès 15 ans
18h > 20h30	Couture	Dès 17 ans
18h30 > 19h30	Découverte musiques actuelles	Dès 18 ans
19h > 20h	Japonais (Initiés - 3 <sup>ème</sup> année)	Dès 13 ans
19h15 > 21h	Danse contemporaine	Dès 15 ans

## Vendredi

9h45 > 12h15	Couture	Dès 17 ans
14h > 16h30	Couture	Dès 17 ans
15h > 21h	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
15h30 > 19h	Piano musiques actuelles/classique	Dès 8 ans

## Samedi

10h > 12h*	Piano musiques actuelles/classique	Dès 8 ans
10h15 > 11h	Éveil danse et musique	4-6 ans
10h30 > 12h30	Jazz	Dès 13 ans
11h > 12h	Découverte musiques actuelles	6-10 ans
11h > 12h	Danse contemporaine	8-10 ans

\*Horaire à définir lors de l'inscription



** Pour s'informer**

02 43 24 73 85  
bonjour@mjcprevert.com

**[www.mjcprevert.com](http://www.mjcprevert.com)**

** MJC.PREVERT**

** MJC.PREVERT.72**

** @MJC\_PREVERT**