

MJC JACQUES PRÉVERT

LES ATELIERS ➔ 2026-2027



**MUSIQUE - LANGUES - FORME & BIEN-ÊTRE
EXPRESSION SCÉNIQUE - ARTS VISUELS**

Inscrivez-vous en ligne sur www.mjcprevert.com

MJC
JACQUES
PRÉVERT
LE MANS

Association d'éducation populaire

PRATIQUES ARTISTIQUES
ACTION CULTURELLE
ANIMATION VIE SOCIALE
CINÉMA & RADIO

LA MJC JACQUES PRÉVERT [Le Mans]

Espaces d'éducation populaire pour partager et grandir

Née en 1959 et installée depuis 1978 dans la Cité Plantagenêt, la MJC Jacques Prévert est une association d'éducation populaire inscrite dans l'histoire du mouvement des Maisons des Jeunes et de la Culture, issue de la République des Jeunes (1948). Elle porte une ambition toujours actuelle : permettre à chacune et chacun de développer ses capacités, de s'émanciper et de devenir « des citoyens actifs et responsables d'une démocratie vivante ».

Par l'activité de ses différents secteurs (Radio Alpa ; le cinéma Les Cinéastes ; Les espaces de vie sociale, les ateliers de pratiques artistiques) et forte de l'engagement de ses salariés, de ses intervenants, volontaires et bénévoles, la MJC ouvre des espaces accessibles et structurants pour le territoire : de création et de pratiques ; d'émancipation et de droits culturels ; de citoyenneté et d'engagement ; d'animation de la vie sociale, culturelle de proximité ; Invitant de nombreuses parties prenantes : adhérents, bénévoles et usagers ; amateurs, praticiens, artistes et créateurs ; spectateurs, auditeurs, habitants, salariés, intervenants et administrateurs ; partenaires et acteurs locaux.

Son projet s'inscrit dans les principes de l'éducation populaire : faire avec, faire ensemble, permettre à chacun de comprendre le monde, d'agir sur son environnement et de participer à la vie démocratique. Elle promeut les droits culturels, la diversité des expressions, la mixité sociale et le débat dans le respect des convictions. Dans un contexte de transitions sociales, écologiques et démocratiques, la MJC affirme son rôle d'acteur de proximité, de médiation et d'innovation sociale, au service d'une société plus juste, plus solidaire et plus émancipatrice.

Les Ateliers

Les Ateliers proposent une grande diversité de pratiques artistiques et culturelles — musique, danse, théâtre, arts créatifs, bien-être — accessibles à tous les âges et tous les niveaux. Ils constituent des espaces d'apprentissage, d'expression et de progression, favorisant autant la découverte que l'approfondissement.

Au-delà de la pratique individuelle, ils encouragent les dynamiques collectives, les projets communs et les restitutions publiques, contribuant à développer la confiance, la créativité et le plaisir de faire ensemble. Une attention particulière est portée à l'accompagnement des jeunes publics et à l'accessibilité, dans un contexte de tensions économiques qui renforce la nécessité de maintenir une offre diversifiée et inclusive.

SOMMAIRE

➤ MUSIQUE	P. 2 > 7
➤ ARTS VISUELS	P. 8 > 11
➤ EXPRESSION SCÉNIQUE & LANGUES	P. 12 > 15
➤ FORME & BIEN-ÊTRE	P. 16 > 17
➤ STRUCTURE & INFOS PRATIQUES	P. 18 > 22

NOS PARTENAIRES

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





MUSIQUE.

MUSIQUE

Les instruments

• BASSE •

Dès 8 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Mardi ⌚ 17h30 > 19h*

📅 Mercredi ⌚ 17h30 > 19h*

📅 Jeudi ⌚ 17h30 > 19h*

👤 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^{ème} siècle. Par le biais d'apprentissage de morceaux, venez découvrir et approfondir la variété de techniques (doigts, slap, tapping...) et de positionnements (sobre, en avant, en solo...) de cet instrument dans de nombreux styles musicaux (rock, jazz, reggae, métal, noise...), et pourquoi pas des excursions vers ses pendents électroniques (dubstep, électro, pop...).

T1 : 608 € T2 : 655 € T3 : 695 € T4 : 735 €

• GUITARE MUSIQUES ACTUELLES •

Dès 8 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Lundi ⌚ 15h > 19h*

📅 Mardi ⌚ 17h30 > 19h*

📅 Mercredi ⌚ 14h > 22h*

📅 Vendredi ⌚ 16h > 22h*

👤 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 : 608 € T2 : 655 € T3 : 695 € T4 : 735 €

* Horaire à définir lors de l'inscription



• BATTERIE •

Dès 8 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Lundi ⌚ 16h > 19h30*

📅 Mardi ⌚ 16h > 19h30*

📅 Mercredi ⌚ 17h30 > 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 vous seront proposées.

T1 : 608 € T2 : 655 € T3 : 695 € T4 : 735 €

ON AIME !

La possibilité d'intégrer un atelier collectif (cf : p 7)

MUSIQUE

Les instruments

• PIANO JAZZ •

Dès 13 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Lundi ⌚ 16h30 > 20h30*

👤 MJC J. Prévert

Apparu à la fin du XIX^{ème} 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 de ses figures de référence passées ou présentes.

T1: 608 € T2: 655 € T3: 695 € T4: 735 €

• PERCUSSIONS AFRICAINES •

Dès 11 ans - Cours collectif - 1h 📅 Mardi ⌚ 18h30 > 19h30

👤 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: 172 € T2: 193 € T3: 214 € T4: 235 €

• PIANO MUSIQUES ACTUELLES & CLASSIQUE •

Dès 7 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Lundi ⌚ 16h30 > 19h30* (Classique)

📅 Mardi ⌚ 10h > 12h* (MAA**)

📅 Mercredi ⌚ 10h > 19h30* (Classique / MAA**)

📅 Jeudi ⌚ 17h > 19h30* (Classique / MAA**)

📅 Jeudi ⌚ 16h30 > 19h30* (Classique)

📅 Vendredi ⌚ 16h30 > 19h30* (Classique / MAA**)

👤 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.

**MAA : musiques actuelles amplifiées

T1: 608 € T2: 655 € T3: 695 € T4: 735 €



FORMULE instrument + chant - (CF : P.5)



MUSIQUE

Le chant

- CHANT -

Dès 10 ans - Cours individuel - 0h30

📅 Lundi ⌚ 16h30 > 17h30*

📅 Mercredi ⌚ 14h > 16h*

📅 Mercredi ⌚ 17h30 > 18h30*

📍 MJC J. Prévert

Ce cours individuel vous permettra de découvrir et de développer votre registre vocal. Explorez 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 : 608 € T2 : 655 € T3 : 695 € T4 : 735 €

- GROUPE VOCAL ADOS*

9 > 14 ans - Cours collectif - 1h

📅 Lundi ⌚ 17h30 > 18h30

📍 MJC J. Prévert

Un groupe vocal moderne pour les ados qui aiment chanter, progresser et s'amuser. Technique vocale, coaching individuel, chant en groupe, interprétation, défis, confiance en soi... Le tout dans une ambiance bienveillante et dynamique autour d'un répertoire varié.

*Chant dans plusieurs langues possibles notamment l'anglais.

T1 : 172 € T2 : 193 € T3 : 214 € T4 : 235 €

- CHORALE ADULTE*

Dès 15 ans - Cours collectif - 1h

📅 Lundi ⌚ 18h30 > 19h30

📍 MJC J. Prévert

Un groupe vocal adultes pour vibrer ensemble à travers les harmonies et les émotions. Des arrangements polyphoniques accessibles et dynamiques autour d'un répertoire éclectique : pop, rock, gospel, variété française et internationale. Une aventure humaine et musicale ouverte à tous. *Chant dans plusieurs langues possibles notamment l'anglais.

T1 : 198 € T2 : 215 € T3 : 230 € T4 : 245 €



• FORMULE INSTRUMENT • CHANT •

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...).

T1 : +110 € T2 : +120 €
T3 : +140 € T4 : +165 €



* 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 - 0h45

📅 Mercredi ⌚ 9h30 > 10h15

📅 Mercredi ⌚ 10h15 > 11h

📅 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 : 172 € T2 : 193 € T3 : 203 € T4 : 218 €

T1 : 152 € T2 : 162 € T3 : 177 € T4 : 188 € ★

• DÉCOUVERTE MUSIQUES ACTUELLES •

Dès 6 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ⌚ 17h30 > 18h30 (6 > 10 ans)

📅 Mercredi ⌚ 10h > 11h (6 > 10 ans)

📅 Mercredi ⌚ 11h > 12h (6 > 10 ans)

📅 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.

T1 : 220 € T2 : 247 € T3 : 280 € T4 : 300 €

T1 : 187 € T2 : 203 € T3 : 220 € T4 : 254 € ★



Le lieu dédié aux arts graphiques
90 rue Nationale
au Mans

Pratiquez, découvrez, expérimentez !

Des ateliers, formations et expositions pour tous·tes, toute l'année.



Exposition, ateliers, boutique, risographie...

Infos et inscriptions :
riso@eticc.fr | maison-graphique.fr

Nouveauté 2026/2027 : Atelier micro-édition & risographie au semestre !

MUSIQUE

La pratique collective

• JAZZ •

Dès 16 ans - Niveau avancé - 2h

📅 Samedi ⌚ 10h30 > 12h30

Horaires pouvant varier en fonction des disponibilités du groupe

👤 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: 377 € T2: 410 € T3: 438 € T4: 466 €

• MUSIQUES ACTUELLES AMPLIFIÉES (MAA) •

Dès 8 ans - En fonction des niveaux - 1h

📅 à partir d'octobre

👤 MJC J. Prévert

Les ateliers de pratiques MAA proposent une formule exclusivement collective, à raison de 24 séances réparties pendant l'année, sans nécessité d'être inscrit.e à un cours individuel, afin de développer la pratique de groupe. Cet atelier est à destination des musicien.ne.s initié.e.s et autonomes.

★ **Nouveau ! Pratique en autonomie** : pour les musicien.ne.s qui souhaitent pratiquer uniquement en collectif, sans l'accompagnement d'un animateur.

★ **Pratique encadrée** : pour les musicien.ne.s souhaitant pratiquer uniquement en collectif, encadré par un animateur.

T1: 150 € T2: 160 € T3: 175 € T4: 185 € ★

T1: 198 € T2: 215 € T3: 230 € T4: 245 € ★



• MUSIQUES ACTUELLES - DÉCOUVERTE + •

8 > 11 ans - Cours collectif - 1h 👤 MJC J. Prévert

📅 Lundi ⌚ 17h30 > 18h30

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 collectif. En fonction du niveau.

T1: 360 € T2: 391 € T3: 419 € T4: 441 €

• LES FORMULES •

Dès 8 ans - Cours collectif - 1h 👤 MJC J. Prévert

📅 à partir d'octobre

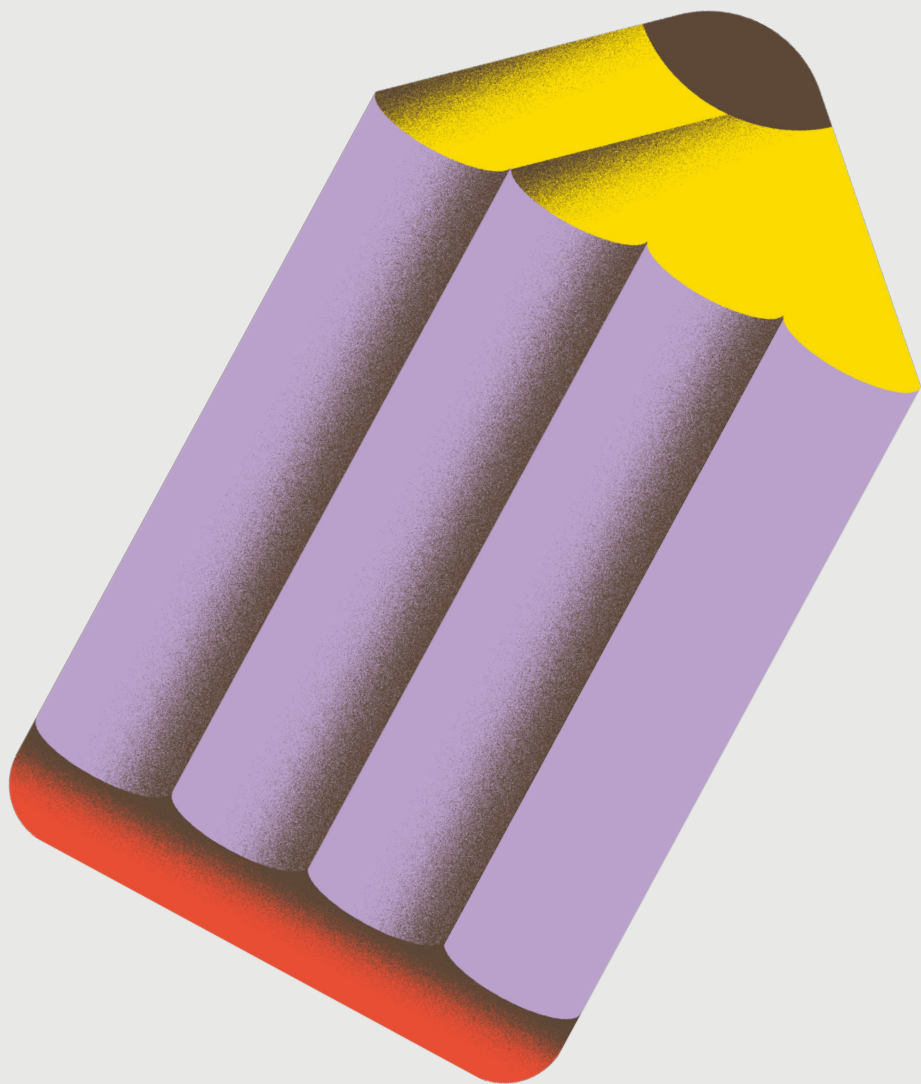
Les cours d'instruments offrent à chacun la possibilité d'intégrer un atelier de pratiques collectives afin de progresser au sein d'un groupe :

② **30 cours d'instruments donnent accès à 24 cours** de pratiques collectives par an.

② **25 cours d'instruments donnent accès à 30 cours** de pratiques collectives par an.

€ Sans coût supplémentaire

**Constitution des groupes en septembre
en fonction des niveaux de pratique**



ARTS VISUELS.

ARTS VISUELS

Les arts créatifs



Nouveau !

• CROQUIS URBAIN •

Dès 16 ans - Cours collectif - 2h

📅 Jeudi ⌚ 18h > 20h

👤 MJC J. Prévert

Le cours de croquis urbain vous initiera à l'art du croquis en extérieur. Perspectives, couleurs, nature et architectures seront les thèmes principaux.

Grâce à Lucas Accary, prenez le temps de redécouvrir les rues du Mans carnet à la main.

Durant la période hivernale les cours se dérouleront à la MJC en intérieur pour prolonger l'apprentissage des différentes techniques de dessins, aquarelles, peintures et croquis.

Le cours s'adapte à tous niveaux et projets.

T1 : 312 € T2 : 339 € T3 : 369 € T4 : 393 €

• ARTS GRAPHIQUES •

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

📅 Mardi ⌚ 20h > 22h (Dès 16 ans) ★

📅 Mercredi ⌚ 10h > 11h30 (6 > 10 ans) ★

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

📅 Mercredi ⌚ 16h > 17h30 (10 > 16 ans)

📅 Mercredi ⌚ 18h > 20h (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 pouvoir 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 : 179 € T2 : 193 € T3 : 213 € T4 : 228 € ★

T1 : 219 € T2 : 246 € T3 : 279 € T4 : 301 €

T1 : 312 € T2 : 339 € T3 : 369 € T4 : 393 € ★

• BANDE DESSINÉE •

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 : 179 € T2 : 193 € T3 : 213 € T4 : 228 €

T1 : 241 € T2 : 262 € T3 : 285 € T4 : 304 € ★

ARTS VISUELS

Les arts créatifs

• COUTURE •

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

- Lundi ☉ 18h > 20h30 (Dès 17 ans)
- Mardi ☉ 18h > 20h30 (Dès 17 ans)
- Mercredi ☉ 14h > 16h (10 > 16 ans) ★
- Mercredi ☉ 16h > 18h30 (Dès 17 ans)
- Jeudi ☉ 15h30 > 18h (Dès 17 ans)
- Jeudi ☉ 18h > 20h30 (Dès 17 ans)

📍 Maison de quartier G. Moustaki

Ce cours 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 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: 252 € T2: 278 € T3: 301 € T4: 318 € ★
T1: 288 € T2: 326 € T3: 362 € T4: 400 €

• TERRE & MODELAGE •

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

- Lundi ☉ 14h > 16h30 (Dès 18 ans) ★
- Mardi ☉ 17h15 > 18h45 (6 > 10 ans)
- Mercredi ☉ 9h45 > 12h15 (Dès 18 ans) ★
- Mercredi ☉ 14h > 15h30 (6 > 10 ans)
- Mercredi ☉ 16h > 17h30 (10 > 17 ans) ★
- Mercredi ☉ 17h45 > 20h15 (Dès 18 ans) ★
- Jeudi ☉ 18h > 20h30* (Dès 18 ans) ★

📍 MJC J. Prévert

L'atelier terre et modelage permet d'appréhender les différentes techniques liées au travail de la terre. 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.

*Jeudi : atelier thématisé : plusieurs projets collectifs ou individuels sont proposés au fil de la saison, afin d'être guidé au plus près de la pratique.

T1: 179 € T2: 193 € T3: 213 € T4: 228 €
T1: 219 € T2: 246 € T3: 279 € T4: 301 € ★
T1: 395 € T2: 439 € T3: 478 € T4: 516 € ★



ARTS VISUELS

L'audiovisuel

- SCÉNARIO ET RÉALISATION DE COURT-MÉTRAGE -

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 court-métrage. Toutes les étapes de la fabrication d'un film sont ainsi abordées, ce qui vous permettra de réinvestir vos compétences dans vos projets.

T1 : 247 € T2 : 273 € T3 : 310 € T4 : 342 €



TROUVE TA VOIX

ON AIR



PRENDS LE MICRO DE RADIO ALPA

VIENS FAIRE DE LA RADIO ! avec Radio Alpa

Vous souhaitez faire de la radio ?

Radio Alpa vous propose de :

- 🕒 Animer une émission en solo ou en équipe en direct antenne ou enregistrée (podcast)
- 🕒 Présenter une chronique étudiante en direct antenne ou enregistrée (podcast) dans l'émission « **L'Amphi** », du lundi au vendredi de 19h à 20h
- 🕒 Produire une création sonore ponctuelle ou régulière (hebdo, mensuelle, trimestrielle)
- 🕒 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

📞 02 43 23 32 41 - bonjour@radioalpa.com

CLUB PHOTO !

Nouveau ! Chaque lundi à 20h30, la MJC J. Prévert accueille un club photo. Tout adhérent souhaitant découvrir ou se perfectionner dans sa pratique de la photo numérique peut rejoindre ce club.

📞 à l'accueil de la MJC - 02 43 24 73 85 - bonjour@mjcprevert.org



**EXPRESSION SCÉNIQUE
& LANGUES.**

EXPRESSION SCÉNIQUE & LANGUES

La danse



• DANSE CONTEMPORAINE •

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

📅 Mardi ⌚ 19h > 20h45 (Dès 15 ans) ★

📅 Mercredi ⌚ 11h > 12h (6 > 8 ans)

📅 Samedi ⌚ 11h > 12h (8 > 10 ans) ★

📅 Samedi ⌚ 12h > 13h (11 > 15 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 termine par une variation technique ou par un travail d'improvisation et d'écriture chorégraphique.

T1: 143 € T2: 161 € T3: 180 € T4: 199 € ★

T1: 171 € T2: 193 € T3: 212 € T4: 235 €

T1: 241 € T2: 262 € T3: 283 € T4: 303 € ★

Nouveau !

• K-POP - DANSE URBAINE •

Dès 7 ans - Cours collectif - 1h

📅 Jeudi ⌚ 17h30 > 18h30 (7 > 9 ans)

📅 Jeudi ⌚ 18h30 > 19h30 (10 > 14 ans)

👤 MJC J. Prévert

La danse K-Pop propose une immersion dans un univers chorégraphique énergique, rythmé et collectif. À travers l'apprentissage de chorégraphies inspirées de la pop coréenne, développez coordination, mémoire, expression corporelle et sens du groupe. Accessible et dynamique, cette pratique permet de gagner en aisance, en confiance et de partager un moment convivial autour de la danse et de la culture K-Pop.

T1: 171 € T2: 193 € T3: 212 € T4: 235 €

• 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: 171 € T2: 193 € T3: 212 € T4: 235 €



ÉVEIL MUSIQUE & DANSE (CF : P.6)



EXPRESSION SCÉNIQUE & LANGUES

L'expression scénique

• 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: 288 € T2: 326 € T3: 362 € T4: 382 €

• THÉÂTRE RADIOPHONIQUE •

Dès 18 ans - Cours collectif - 1h30

📅 Mercredi ⌚ 20h15 > 21h45

👤 MJC J. Prévert

Dans cet atelier, il est question de création radiophonique. Il comporte les étapes suivantes : jeux de théâtre, travail « à la table » de la pièce choisie (enjeux dramatiques, caractérisation des personnages, travail sur les intonations et les émotions), enregistrement texte en main dans le studio de Radio Alpa, élaboration et enregistrement des ambiances sonores. Il est ouvert à celles et ceux qui souhaitent découvrir le théâtre radiophonique.

Il peut être une étape pour celles et ceux qui ne souhaitent pas, pour le moment, monter sur scène, ou qui n'ont pas la disponibilité d'apprendre un texte par cœur.

T1: 288 € T2: 326 € T3: 362 € T4: 382 €

• STAND-UP - ONE (WOMAN SHOW) •

Dès 18 ans - Cours collectif - 2h

📅 Mercredi ⌚ 20h > 22h

👤 MJC J. Prévert

Vous souhaitez révéler l'humoriste qui sommeille en vous ? Alors plongez-vous dans l'univers du stand-up et du « seule en scène ». Grâce aux techniques d'écriture, d'interprétation et à l'énergie du groupe, vous pourrez réaliser votre sketch ou votre set et présenter sur scène, en juin prochain, votre travail dans le cadre d'un plateau d'humour.

T1: 288 € T2: 326 € T3: 362 € T4: 382 €

• THÉÂTRE - ENFANTS ET ADO •

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: 219 € T2: 246 € T3: 279 € T4: 298 €



EXPRESSION SCÉNIQUE & LANGUES

Les langues



• JAPONAIS •

Dès 13 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ⌚ 18h30 > 19h30 (niveau débutant)

📅 Jeudi ⌚ 18h > 19h (niveau élémentaire)

📅 Jeudi ⌚ 19h > 20h (niveau intermédiaire)

📍 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 la parler à travers diverses situations de la vie quotidienne (se présenter, commander dans un restaurant, prendre les transports, parler de ses passions...) mais aussi s'entraîner à l'écriture, en apprivoisant les hiragana (syllabaire). Une activité d'arts graphiques (calligraphie, etegami) en lien avec l'écriture japonaise est proposée une fois par trimestre sur l'heure de cours.

T1 : 172 € T2 : 196 € T3 : 220 € T4 : 241 €

• CORÉEN •

Dès 11 ans - Cours collectif - 1h

📅 Lundi ⌚ 18h > 19h (niveau débutant)

📅 Lundi ⌚ 19h > 20h (niveau élémentaire)

📍 MJC J. Prévert

Passionné par la Corée ? Fan de K-pop et de dramas ? Vous rêvez d'un voyage à Séoul ? Venez découvrir la langue coréenne ! Grâce à ce cours pour débutants, commencez à parler et lire le hangeul (alphabet coréen) dans un cadre ludique et dynamique, tout en vous familiarisant avec la culture coréenne. C'est plus facile qu'il n'y paraît : dès les premières séances, vous serez capable de parler et d'écrire vos premiers mots en coréen !

T1 : 172 € T2 : 196 € T3 : 220 € T4 : 241 €





FORME & BIEN-ÊTRE.

FORME & BIEN-ÊTRE



• HATHA YOGA •

Dès 16 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ⌚ 10h > 11h15

📅 Jeudi ⌚ 19h > 20h ★

👤 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 : 247 € T2 : 270 € T3 : 303 € T4 : 331 € ★

T1 : 293 € T2 : 320 € T3 : 357 € T4 : 390 €

• VINYASA YOGA •

Dès 16 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ⌚ 18h > 19h 👤 MDQ G. Moustaki

📅 Jeudi ⌚ 18h > 19h 👤 MJC J. Prévert

Le Vinyasa yoga est un yoga dynamique qui tonifie. Le travail est basé sur des enchaînements corporels, 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 : 247 € T2 : 270 € T3 : 303 € T4 : 331 €

• ZUMBA •

13 > 55 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 : 215 € T2 : 236 € T3 : 266 € T4 : 290 €

• YIN YOGA •

Dès 18 ans - Cours collectif - 1h

📅 Mardi ⌚ 19h > 20h

👤 MDQ G. Moustaki

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, 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. On atteint une détente maximale, un lâcher prise et une pleine conscience de soi.

T1 : 247 € T2 : 270 € T3 : 303 € T4 : 331 €

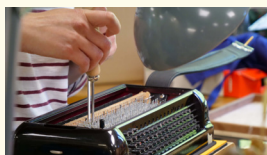


Forme-toi aux métiers de la musique

Apprentissage
Reconversion
Formation continue

Et si ta passion devenait
ton métier !

www.itemm.fr



LE MANS

Les équipes d'Atmos Propreté répondent à de nombreuses demandes dans différents domaines :



www.atmos.fr



Le tertiaire
entretien de bureaux



La maintenance
immobilière
immeubles, résidences



L'Industrie
*PME - PMI
grands comptes*



Les milieux spécifiques
et la santé
*laboratoires, cabinets
médicaux*



La distribution
*grandes et moyennes
surfaces, plateformes
logistiques*



Les structures
d'accueil
crèches, écoles

Mais aussi: remise en état de fin de chantier, nettoyage de vitres...

ATMOS LE MANS
8 rue des Frères Lumière - LA CHAPELLE SAINT AUBIN

L'ÉQUIPE

des animateurs techniciens d'activités

MUSIQUE

Batterie Romain Guérard

Basse Mehdy Azza

Chant / Groupe vocal / Chorale Caroline Dufrene

Découverte Musiques Actuelles Amplifiées

Romain Guérard / Caroline Dufrene / Mehdy Azza

Guitare Simon Radereau

Jazz Olivier Leveau

Percussions africaines Ibraïma Koné

Piano Iryna Cherniak / Marie-Noëlle Esso

Olivier Leveau / Eryvn Pepinter

ARTS VISUELS

Arts graphiques / Croquis urbain Lucas Accary

Bande-dessinée Pierre Frampas / Fabrice Tourmez

Couture Charlotte Manguin

Terre et modelage Julie Castagné / Lilas Force

Scénario et Réalisation de court-métrage

Léo Boisson

EXPRESSION SCÉNIQUE & LANGUES

Danse contemporaine / Lena Ferrufino

Eveil Lena Ferrufino / Eryvn Pepinter / Mehdy Azza

Hip-hop Mourad El Mrini

K-pop - danse urbaine Lauriane André

Stand-Up / One (wo)man show

Anne-Alexandrine Briand / Benjamin Danet

Théâtre adultes Laurence Roussel

Théâtre radiophonique adulte Laurence Roussel

Théâtre enfants ados Samantha Merly

Coréen Moon Kyung A

Japonais Elisabeth Charlot

FORME & BIEN-ÊTRE

Yoga Keiko Nakamoto

Zumba Mourad El Mrini

INSCRIPTIONS

Modalités

QUAND S'INSCRIRE ?

- Dès le 22 juin 2026, pour les adhérents 2025-2026

▲ **Les réinscriptions ne sont pas automatiques**

- À partir du 6 juillet 2026, pour tous.

COMMENT S'INSCRIRE ?

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

MODES DE PAIEMENT

- CB / Espèces / Chèques bancaires (1 à 3 échéances) Prélèvements automatiques (4, 6, 8 fois sans frais) / Chèques vacances (papiers ou dématérialisés) / Bons temps libre (Caf)

PIÈCES À FOURNIR

- Avis d'imposition 2025 (sur les revenus 2024)

- RIB (même si vous réglez autrement que par prélèvements)
Une photo d'identité
- Un certificat médical pour les ateliers danse, forme et bien-être (datant de moins de 3 ans)

▲ **Pensez à apporter votre carte d'adhésion si vous étiez adhérent la saison dernière.**

RÉDUCTIONS

- À partir de deux activités :
- -10 % sur la deuxième activité
- Parrainage : - 10% pour le filleul et le parrain

▲ **Le parrain doit être un adhérent 2025-2026. Le parrain et le filleul doivent se présenter ensemble lors de l'inscription.**

- Étudiant : T1 sur présentation du récépissé d'inscription 2026-2027.

CALCULER LE TARIF

Les tarifs varient selon :

★ l'âge, la durée, le degré d'encadrement,

★ le nombre de séances à l'année :

⌚ jours en semaine = 30 cours ⌚ samedis = 25 cours.

Il sont calculés en fonction du quotient familial. Pour savoir quel tarif vous revient, il vous suffit de prendre votre dernier avis d'imposition 2024, et de diviser votre montant net imposable par 12, puis par le nombre de parts :

- T1 : QF de 0 à 700 €
- T2 : QF de 701 € à 1100 €
- T3 : QF de 1101 € à 1700 €
- T4 : 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

AVANTAGES

- 6,50 € la place de cinéma (au lieu de 9,20 €)
- 1 place de cinéma offerte pour les - de 18 ans
- Offres valables au cinéma Les Cinéastes - Le Mans
- Tarifs réduits 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...
- en 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)
- en 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.

L'ADHÉSION

L'adhésion à la MJC J. Prévert est obligatoire

- 13 € pour les - de 25 ans et demandeurs d'emploi
- 22 € pour les adultes de 25 ans et +
- 25 € pour les familles
- 20 € pour les structures associatives

L'adhésion est valable du 1/09/26 au 30/08/27.

L'ÉQUIPE de la MJC

🕒 Accueil
Mardi, mercredi, vendredi :
9h > 12h / 14h > 17h
Jeudi : 9h > 12h

 Maison de Quartier
 Georges Moustaki
 211 rue des Maillets – Le Mans
 02 53 49 11 26

accueil.moustaki@mjcprevert.org
www.micprevert.com

 Venez en bus ou tramway
Arrêt Maillots-Zamenhof
(12, 22, 15, T2)

🚗 Accès en voiture
Stationnement gratuit :
- Rue des Maillets

Direction Yann Fremeaux

Pôle accueil et administration

Séverine Foucault / Anne-Marie Ferreira
Manon Biaudet

Pôle communication Dimitri Poulain

Maxence Gauclain / Marion Salle

Pôle animation et action culturelle

Clovis Jégo / Anaïs Daumas

Charly Bouvet / Nabila Duluard

Laetitia Picault / Julien Guienne

Responsable des pratiques artistiques

Romain Guérard

Responsable antenne et rédaction

Radio Alpa Jean-Yves Breteau

Journaliste Radio Alpa Charlie Plès

Programme musical

Radio Alpa Frédéric Chauvaud

Technicien Radio Alpa Evan Gedz

Responsable cinéma Les Cinéastes

Malo Guislain

Programmati

Delphine Bruneau / Nolwenn Lebas

Médiation jeunesse Marion Salle

Projection Léonold Bouvier

Leopold Beuvier
Johann Aurbach / Bastiane Le...

Jonathan Aubert / Baptiste Louveau

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

Bureau : Isabelle Vayasson

Guyille Dreyer / Benjamin Dorot

Cyrille Provost / Benjamin Danet
Christian Macout / Mathieu Chareau

Christian Maub / Mathieu Champs

bénévole, merci de nous écrire à
bonjour@mjcprevert.org



Accès en vélos

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



PLANNING DES ATELIERS à la semaine

LUNDI

14h > 16h30	Terre et modelage	Dès 18 ans
15h > 19h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
16h > 17h30*	Batterie	Dès 8 ans
16h30 > 17h30*	Chant	Dès 10 ans
16h30 > 20h30*	Piano jazz	Dès 13 ans
17h30 > 18h30	Groupe vocal ados Nouveau !	9 - 14 ans
17h30 > 19h30*	Piano (Classique)	Dès 7 ans
18h > 19h	Coréen (niveau débutant)	Dès 11 ans
18h > 19h	Zumba	13 - 55 ans
18h > 20h30	Couture (niveau débutant)	Dès 17 ans
18h30 > 19h30	Chorale adultes Nouveau !	Dès 15 ans
19h > 20h	Coréen (niveau élémentaire)	Dès 11 ans
20h > 22h	Théâtre (adulte)	Dès 18 ans

MARDI

10h > 11h15	Hatha Yoga	Dès 16 ans
10h > 12h*	Piano (Musiques actuelles)	Dès 7 ans
16h > 19h30*	Batterie	Dès 8 ans
17h30 > 18h30	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans
17h30 > 19h*	Basse	Dès 8 ans
17h30 > 19h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
17h15 > 18h45	Terre et modelage	6 - 10 ans
17h30 > 19h	Théâtre (ados)	11 - 16 ans
18h > 19h	Vinyasa Yoga	Dès 16 ans
18h30 > 19h30	Japonais (niveau débutant)	Dès 13 ans
18h30 > 19h30	Percussions africaines	Dès 11 ans
18h > 20h30	Couture (niveau débutant)	Dès 17 ans
19h > 20h	Yin Yoga	Dès 18 ans
19h > 20h30	Théâtre (ados)	11 - 16 ans
19h > 20h45	Danse contemporaine	6 - 8 ans
20h > 22h	Arts graphiques	Dès 16 ans
20h30 > 22h30	Théâtre (adulte)	Dès 18 ans

MERCREDI

9h30 > 10h15	Eveil danse musique	4 - 6 ans
9h45 > 12h15	Terre et modelage	Dès 18 ans
10h > 11h	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans
10h > 11h30	Arts graphiques	6 - 10 ans
10h > 11h30	Bande dessinée	7 - 14 ans
10h > 19h30*	Piano (Musiques actuelles)	Dès 7 ans
10h15 > 11h	Eveil danse musique	4 - 6 ans
11h > 12h	Danse contemporaine	6 - 8 ans
11h > 12h	Découverte chant	6 - 10 ans
11h > 12h	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans
14h > 15h	Musiques actuelles - formule découverte +	8 - 11 ans
14h > 15h30	Arts graphiques	6 - 10 ans
14h > 15h30	Bande dessinée	7 - 14 ans

MERCREDI

14h > 15h30	Terre et modelage	6 - 10 ans
14h > 16h	Couture (ados)	10 - 16 ans
14h > 16h*	Chant	Dès 10 ans
14h > 22h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
14h30 > 16h	Théâtre (enfants)	8 - 10 ans
15h > 16h	Hip-hop	6 - 10 ans
16h > 17h	Hip-hop	11 - 14 ans
16h > 17h30	Arts graphiques	10 - 16 ans
16h > 17h30	Bande dessinée	7 - 14 ans
16h > 17h30	Théâtre (enfants)	8 - 10 ans
16h > 17h30	Terre et modelage	10 - 17 ans
16h > 18h30	Couture	Dès 17 ans
17h > 19h*	Basse	Dès 8 ans
17h30 > 18h30*	Chant	Dès 10 ans
17h30 > 19h30*	Batterie	Dès 8 ans
17h45 > 20h15	Terre et modelage	Dès 18 ans
18h > 19h30	Bande dessinée	Dès 15 ans
18h > 20h	Arts graphiques	Dès 16 ans
20h > 22h	Stand-up - One (wo)man show	Dès 18 ans
20h15 > 21h45	Théâtre radiophonique	Dès 18 ans

JEUDI

15h30 > 18h	Couture	Dès 17 ans
16h > 17h30*	Batterie	Dès 8 ans
16h30 > 19h30*	Piano (Classique)	Dès 7 ans
17h > 19h*	Basse	Dès 8 ans
17h > 19h30*	Piano (Musiques actuelles)	Dès 7 ans
17h30 > 18h30	Danse K-Pop Nouveau !	7 - 9 ans
18h > 19h	Vinyasa Yoga	Dès 16 ans
18h > 19h	Japonais (niveau élémentaire)	Dès 13 ans
18h > 20h	Scénario et réalisation court-métrage	Dès 15 ans
18h > 20h	Croquis urbain Nouveau !	Dès 16 ans
18h > 20h30	Couture	Dès 17 ans
18h > 20h30	Terre et modelage	Dès 18 ans
18h30 > 19h30	Danse K-Pop Nouveau !	10 - 14 ans
19h > 20h	Hatha Yoga	Dès 16 ans
19h > 20h	Japonais (niveau intermédiaire)	Dès 13 ans

VENDREDI

16h > 22h*	Guitare musiques actuelles	Dès 8 ans
16h30 > 19h30*	Piano (Musiques actuelles)	Dès 7 ans

SAMEDI

10h15 > 11h	Eveil danse musique	4 - 6 ans
10h30 > 12h30	Jazz	Dès 16 ans
11h > 12h	Danse contemporaine	8 - 10 ans
11h > 12h	Découverte musiques actuelles	6 - 10 ans
12h > 13h	Danse contemporaine	11 - 15 ans

* Horaire à définir lors de l'inscription



POUR S'INFORMER

02 43 24 73 85

bonjour@mjcprevert.org

www.mjcprevert.com

 MJC.PREVERT

 MJC.PREVERT.72

