

2023 –  
2024



MJC Le Sterenn 

LOISIRS ET CULTURE | VILLE DE TRÉGUNC

# Bienvenue !



Ce journal est édité par la MJC de Trégunc  
Association loi 1901

Le Sterenn 29910 TRÉGUNC

**Impression** : Cloître Impressions

**Directrice de publication** : Sylvie Trouboul

**Rédaction** : Sylvie Trouboul, Dominique Froger,  
Élodie Nicolas, Sancier Belmont

**Photos** : Service communication

**Couverture et mise en page** : Angie K. Graphic Design

N° ISSN : 1626-0678 - Septembre 2023

*Tous les contenus sont fournis à titre d'information,  
sans but publicitaire, sans engagement.*

*Les contenus et horaires peuvent être modifiés.*





# Sommaire

## Chapitre 1 : vie associative

Édito .....	6
Bénévolat .....	7
Les projets .....	8

## Chapitre 2 : vie locale

L'espace de vie sociale : missions .....	12
L'espace de vie sociale : projets.....	13

## Chapitre 3 : saison culturelle

Spectacles.....	16
Événements culturels .....	20

## Chapitre 4 : enfance et jeunesse

Accueil de loisirs sans hébergement (ALSH).....	24
Espace jeunes.....	26
Les séjours.....	27

## Chapitre 5 : activités

École de musique et de danse.....	30
Musique .....	32
Danse.....	38
Théâtre .....	40
Arts plastiques.....	41
Gym et sport.....	42
Bien-être.....	44
Jeux et détente.....	46
Nature et récup' .....	48
Espace de convivialité .....	50
Parentalité .....	51
Multimédia et webradio.....	52

## Chapitre 6 : tarifs et infos pratiques

Tarifs .....	56
Infos pratiques.....	60
Calendrier.....	61




A large, stylized graphic of a leaf with a star inside, rendered in white outlines against a purple background. A smaller, solid purple star is positioned to the right of the leaf.

# Vie associativ

01





Les associations permettent à toute personne de devenir actrice de la vie de sa commune, de s'émanciper, de conquérir le droit à la parole.

L'action des bénévoles, c'est prendre part aux choix des secteurs d'activité.

Pour y contribuer, à la MJC, des comités de gestion enfance/jeunesse, espace de vie sociale et programmation culturelle se retrouvent sur trois temps :

- Décembre : Bilan de la rentrée et perspectives ;
- Mars : Communication des travaux à l'assemblée générale ;
- Juin : Préparation de la saison 2024/2025.

## ÉDITO



En qualité de nouvelle Présidente de la MJC, je souhaite que chacun.e trouve son activité, son loisir et sa place au sein de notre association. Il est indispensable de prendre le temps de dialoguer sur les projets. Dès la rentrée, adhérent.es et habitant.es sont invité.es à collaborer, prendre part à l'activité de la MJC. Sous différentes formes et divers formats, les occasions sont nombreuses et régulières.

Une commission se réunira le jeudi 16 novembre à 18h pour suivre les outils de communication dont le renouvellement de la brochure de rentrée, son visuel et ses déclinaisons.

Pour cette nouvelle saison, nous avons porté toute notre attention sur les moyens de s'inscrire à la MJC. Que vous soyez adhérent.e de l'accueil de loisirs, de l'espace jeunes ou de différentes activités, vous pourrez suivre les étapes d'inscription et recevoir des informations via la plateforme Go Asso.

# 2023 - 2024

Dorénavant, la billetterie spectacle du Sterenn est disponible en ligne, sur notre site et celui du Réseau 4 ASS' et Plus. Toute l'équipe reste disponible pour permettre un accès accompagné à ces changements.

*Bonne rentrée  
à toutes et tous!*



**Peggy LANCIEN**  
Présidente



# BÉNÉVOLAT

## Être bénévole en France, un modèle qui se fragilise

La MJC doit plus que jamais être productrice de démocratie et défendre collectivement la possibilité de l'être. C'est un modèle qui se fragilise :

- Aujourd'hui 43% des personnes engagées dans l'associatif sont des retraité.es et la réforme des retraites risquent de réduire ces forces.
  - Le resserrement des finances locales peut être une tentation forte de considérer le montant des subventions aux associations comme une variable d'ajustement.
- De ce fait, à l'heure où beaucoup d'élu.es sont sur la promesse d'une bonne gestion comptable, les mots coopération, émancipation et dignité des personnes sont éloignés, pour certains et certaines de leurs préoccupations. Les mots comme rayonnement et attractivité sont devenus beaucoup plus dominants.

La complexité des associations est grandissante et pourrait entraîner un manque de motivation des bénévoles. Ce doit être en permanence un sujet de vigilance. À Trégunc, les élu.es de la com-

mune accordent toute leur confiance aux bénévoles de la MJC. Élu.es municipaux et communautaires ont la volonté de dialoguer sur la plus-value de notre association sur le territoire.

## La MJC, la complémentarité des forces

La MJC est ouverte à tous et chacun.e peut s'engager à sa mesure et selon ses choix. Vous pouvez participer à une activité sur un temps donné. Dans votre action bénévole, vous rencontrerez d'autres personnes salariées ou bénévoles, dans un esprit de complémentarité. C'est un processus que nous visitons régulièrement afin d'y retrouver de la convivialité, du plaisir et de la satisfaction collective. Dès septembre, nous porterons un débat sur la citoyenneté à la MJC. Pour mieux connaître notre activité bénévole et nos formes d'engagement, l'association vous propose deux rendez-vous :

**Informations sur le bénévolat à la MJC : samedi 16 septembre, 10h30 à la MJC.**

**Regroupement salarié.es et bénévoles : jeudi 28 septembre, 18h à la MJC.**

# LES PROJETS

## Une programmation riche au Sterenn

Cette saison, la MJC associe de nouvelles collaborations artistiques et scéniques aux nombreuses rencontres avec les habitant.es. Ainsi, plusieurs temps forts rythment la saison :

- Dès la rentrée, lors des Journées Nationales du Patrimoine, sera évoqué le thème du rapport au vivant. Nous proposerons aussi une mise en lumière du spectacle vivant au travers de la présentation des projets théâtre de l'association. Dans le cadre du festival CAP Danse, nous accueillerons artistes, danseurs et chorégraphes. Et enfin, lors de la Fête de la Science, seront abordées plusieurs formes scéniques sur le thème de l'intelligence des arbres.
- Dès janvier, un rendez-vous incontournable aura lieu avec le Festival itinérant de Conférences gesticulées qui interroge le lien social et politique pour faire société.
- Dès le printemps, nous célébrerons la diversité et l'échange autour de la fête du jeu. Et aux prémices de l'été, la fête de la MJC et les escapades d'été feront leur retour.



## Un parcours pédagogique centré sur l'enseignement artistique et la pratique culturelle

Ce parcours pédagogique est spécifique à chaque discipline : musicale, chorégraphique, théâtrale. Différentes formes d'accompagnement, individuelles et collectives, existent : les ateliers, les stages, les résidences, les scènes... Ce sont autant de propositions à découvrir en fonction des parcours.

## Autour de la parentalité

Un espace parents/enfants permet d'associer plaisir, découvertes et réflexions éducatives. Les soirées ludothèque sont des rendez-vous en famille dédiés à la culture et la pratique du jeu.





## Une ouverture aux autres pour comprendre le monde

Avec notre nouveau partenaire lillois, le Centre Social l'Arbrisseau et l'École de Danse Street Light, nous fabriquerons des échanges avec la jeunesse et les habitants lors de séjours et de rencontres. D'autre part, la culture malgache sera à l'honneur grâce à notre collaboration avec les associations locale de solidarité avec Madagascar.



**Vie**



**locale**

**02**





**L**'Espace de Vie Sociale vise à dynamiser la vie locale en s'appuyant sur les habitants en leur permettant de participer et de collaborer au projet de la MJC.

Il soutient au travers de ses ateliers de multiples causes : nature et écologie, parentalité, limitation de la fracture numérique, rencontres, sorties, recup'...



locale

Vie

# L'ESPACE DE VIE SOCIALE

## NOS MISSIONS

À l'Espace de Vie Sociale, nous souhaitons, par les actions proposées, contribuer à construire des espaces collectifs de réflexion, de création, de convivialité et de proximité avec tous les publics.

Celles-ci sont un levier pour permettre à chacun de trouver une place citoyenne au sein de la MJC.

Ainsi, vous pourrez trouver ces différentes activités :

Espace parents/enfants, café des

parents, rucher partagé, jardins partagés, grainothèque, atelier cuisine, Repair' Café, Brico Récup', Espace public numérique, Radio Sterenn, les cafés ludiques, les boîtes aux savoirs, les cafés philo, les ateliers d'écriture et Label'Bar. Nous collaborons avec le CCAS de Trégunc par notre présence à la banque alimentaire et en proposant une animation autour des jeux de société à La Caravelle.

*Retrouvez les ateliers de l'Espace de Vie Sociale dans nos activités, à partir de la page 48.*

*Agréé CAF et Conseil Départemental*





# L'ESPACE DE VIE SOCIALE

## NOS PROJETS

### Le Hall du Sterenn

Le Hall du Sterenn devient un lieu d'expérimentation et des possibles. Il permet à chacun de trouver sa place en s'appuyant sur différents supports, jeux, échanges, rencontres et encourage la création de liens sociaux. Ceux-ci contribuent à l'épanouissement personnel et à l'attention portée aux autres.

*Retrouvez toutes les activités du hall page 50.*

### Un espace initiateur de moments festifs

#### Les Escapades d'Été

Les escapades estivales sont un prétexte à la rencontre, à la découverte, au partage d'idées. Programmées les vendredis du mois de juillet en espace public ou chez l'habitant, ces soirées sont de véritables rendez-vous associant les habitants et les artistes. Ces soirées festives vous permettent également de vous poser avec votre pique-nique en écoutant de la musique et en participant à des ateliers créatifs.

**Ouverture des escapades :** *Vendredi 28 juin pour la « Fête de la MJC », dès 18h. Les vendredis du mois de juillet, 18h/23h – Gratuit. Tout public.*

#### La Fête du Jeu

Petits et grands sont invités pour une journée ludique où le jeu, source de plaisir et de partage, sera à l'honneur. Différentes aires de jeux seront aménagées pour accueillir le public : des jeux de société avec des nouveautés, un espace pour les tout-petits, des séances de spectacle...

*Gratuit. Tout public.*



03

**Saison**

**culturelle**



# Saisons culturelle

—

**L**a MJC, lieu de vie et d'animation locale, est aussi un lieu de diffusion de spectacles de tous les arts vivants - musique, théâtre et danse. Scène culturelle de proximité, au Sterenn et hors les murs, venez découvrir, profiter et investir la nouvelle saison, qui offre une liberté d'expression aux acteurs du territoire et soutient l'émergence de nouveaux projets et de nouveaux artistes. Tout autour de la programmation, nous vous proposons également de multiplier les occasions de rencontres avec la création (bord de plateau, conférences, stages, ateliers découverte).



# SPECTACLES

## Billetterie en ligne

Pour faciliter les réservations de vos places de spectacle, nous avons mis en place une billetterie en ligne. Vous pouvez d'ores et déjà réserver vos places pour cette nouvelle saison via le site Billetweb, à l'adresse suivante : [billetweb.fr/pro/mjclesterenn](http://billetweb.fr/pro/mjclesterenn)

culturelle

Saison

Retrouvez notre programmation et celle des autres salles du Réseau 4 ASS' et Plus sur leur site internet : [quatreasetplus.fr](http://quatreasetplus.fr)

**4ASS'**  
et plus  
UN RÉSEAU CULTUREL EN SUD FINISTÈRE

## FESTIVAL CAP DANSE

En partenariat avec *Danse À Tous les Étages*

### Dim 24 septembre

#### MOCHE 02 – ELVIRA MADRIGAL

- avec la *Cie Des Individué.e.s / Laurent Cebe*

Accompagnée en live par le musicien Jonathan Poulet, la danseuse Elvira Madrigal nous livre ici son autoportrait dansé et dessiné, dans une forme de présence joyeuse, simple et directe avec le public. Une danse où la beauté apparaît dans la naïveté, dans l'imperfection... Cette imperfection qui nous habite, nous touche et nous relie en laissant transparaître notre part d'humanité.

>> 14h30 - Tarif réduit 5€ / Plein 8€

Danse - Tout public

#### SHAPESHIFTING

- avec *Linda Hayford*

Adeptes des battles et des danses debout inspirées du Funk-Style, Linda Hayford représente un hip-hop au féminin qui traite de sujets intimes en s'appuyant sur une gestuelle d'une incroyable complexité. Ce solo explore les métamorphoses physiques provoquées par les états émotionnels d'un corps qui cherche son animalité. La danseuse trace un voyage où, entre ondulations viscérales et gestes abrupts, les énergies de la danse se bousculent.

>> 16h30, À *Kersidan (Les Brigantines)*

Tarif réduit 5€ / Plein 8€ - Danse - Tout public

### INSCRIVEZ-VOUS AUX ATELIERS AUTOUR DES SPECTACLES ! (Inscription à la MJC)

#### ATELIER DESSIN / DANSE

- avec *Laurent Cebe*

Prenez part à la recherche du chorégraphe et dessinateur Laurent Cebe autour de la relation entre le mouvement et le dessin. Ensemble, fabriquez un dessin par la pratique de la danse.

>> 10h, *Les Brigantines (Kersidan)* - 5€

#### ATELIER JAM ON IT

- avec le Collectif *FAIR-E*

Emportés par la musique d'un DJ et guidés par des danseurs, les participants prendront part à une initiation décontractée aux danses hip-hop.

>> 17h, *Les Brigantines (Kersidan)* - Gratuit





Concert du dimanche

**Dim 8 octobre**

### MEÏKHÂNEH

Les compositions de Meïkhâneh sont nourries d'influences persanes, mongoles et européennes au croisement d'une World Music et d'une Folk imaginaire. Leur nouvel album propose des chansons à la fois lumineuses et intimistes, chantées en mongol, persan, portugais, grec, français et langue imaginaire.

>> 17h - 5€ - Musiques du monde - Tout public



Théâtre

**Ven 20 octobre**

### NOUS SOMMES DRÔLES, SÉRIEUSEMENT

- de Norman Taylor. En partenariat avec Filaments Théâtre

Le rire est un moyen de communication universel. Son rythme est régulier et son volume discret. Notre quotidien est donc agréable... normalement. Alors avons-nous tous le sens de l'humour? Aimons-nous faire rire? Sommes-nous des clowns? C'est beaucoup penser tout ça ! Oui mais, à la différence des philosophes, nous allons rigoler... de nous-mêmes et des autres.

>> 18h - 5€ - Tout public

Dans le cadre de la carte blanche à ARRC  
(Artistes Réunis de la Région de Cornouaille)



Retrouvez  
les stages  
de théâtre  
page 40

Concert du dimanche

**Dim 12 novembre**

### JOY.D

C'est autour d'un piano d'une guitare et de quelques claviers que Joy pose les premières pierres d'une pop soul intense et sensible. Elle puise une partie de ses racines dans l'océan indien sur l'île de la Réunion, véritable kaléidoscope humain. Influencée par des artistes comme Etta James, Alabama Shakes, Ayo ou Selah Sue, elle se forge une voix à part, puissante et sincère.

>> 17h - 5€ - Pop soul - Tout public



Concert

## Sam 18 novembre

### CONCERT JAZZ

La MJC met à l'honneur le jazz sous toutes ses coutures.  
Fusion, electro, acid ou swing...

Une soirée-concert surprise pour découvrir ou poursuivre le plaisir des musiques improvisées.

>> 20h30 - Tarif réduit 10€ / Prévente 12€ / Plein 15€  
Jazz – Tout public



Concert

## Sam 25 novembre

### SCÈNE OUVERTE JAZZ

- En partenariat avec ACEM29

Du New Orleans, du swing, du scat, du be bop, de la bossa nova, depuis plus d'un siècle le jazz par ses intonations et rythmiques particulières s'est inscrit dans les grands standards de la variété française et internationale. Les musiciens du territoire sont invités à interpréter sur scène, seul ou à plusieurs, les répertoires de Norah Jones à Louis Armstrong, de Claude Nougaro à Boris Vian...

>> 19h30 - Jazz - Gratuit



Théâtre d'objets

## Dim 3 décembre

### LE CHEMIN DES MÉTAPHORES

- avec la Cie Singe Diesel. En partenariat avec Très Tôt Théâtre

Une métaphore, c'est aller d'un point à un autre, en prenant un chemin plus long, plus sinueux mais tellement plus beau ! Dans un décor suranné d'ancienne fête foraine, le temps semble s'être arrêté. Et c'est bien du temps qu'il est ici question : de l'importance de prendre le temps de vivre, de rêver, de contempler et, à tout âge, de s'émerveiller.

>> 17h - Tarif réduit 6€ / Plein 9€ - Tout public  
Marionnettes - À voir en famille, dès 5 ans

Dans le cadre du Festival Théâtre À Tout Âge





Théâtre

## Ven 22 décembre

### POURQUOI PAS MOI ?

- de Norman Taylor. En partenariat avec Filaments Théâtre

Lors de cette conférence spectacle particulière, Norman Taylor et ses stagiaires feront une démonstration de plusieurs mises en scène. Puis, sera proposé aux personnes du public de devenir acteurs à leur tour, sous l'œil bienveillant des comédiens. Et pourquoi pas vous ?

>> 18h - 5€ - Tout public

Dans le cadre de la carte blanche à ARRC  
(Artistes Réunis de la Région de Cornouaille)



Retrouvez  
les stages  
de théâtre  
page 40

## JOURNÉES DU PATRIMOINE

En partenariat avec Filaments Théâtre

## Dim 17 septembre

### LE THÉÂTRE, UN PATRIMOINE VIVANT ?

Dans le cadre des journées du patrimoine, la troupe tréguinoise Les Incandescents vous propose un parcours théâtral. Entre scénettes, musiques, un cabaret décalé et d'autres belles surprises, découvrez leur énergie époustouflante !

>> Dès 15h - Sterenn - Gratuit - Réservation en ligne

Au programme :

- « Scènes et récits de la vie ordinaire »
- « Matin Brun » de Franck Pavlov
- « Regards fauves »



## FÊTE DE LA SCIENCE

En partenariat avec l'UTL (Université du Temps Libre)

**Lun 16 octobre**

### CONFÉRENCE : LES ARBRES SONT-ILS INTELLIGENTS ?

- *Conférence par Mickael Jezegou, conférencier, formateur et expert autour de l'arbre*

Sentir, écouter, voir, toucher : les arbres possèdent de formidables capacités. Cette conférence invite à penser comme un arbre et à percevoir les manifestations sensibles de l'intelligence du végétal. À travers le prisme de plusieurs arbres remarquables, seront présentées des découvertes récentes qui ont révolutionné le domaine des sciences naturelles.

>> 14h30 - Participation libre - Sterenn

**Du 17 au 20 octobre**

### EXPOSITION : FORÊT

- *Espace des Sciences de Rennes*

Cette exposition a été conçue en tentant de concilier simplicité et rigueur scientifique. L'exposition évoque les acteurs de la forêt, son écosystème et les services écosystémiques qu'elle rend. Richement illustrée, l'exposition est structurée en trois grandes parties qui se terminent par un quizz.

>> Entrée libre sur les horaires MJC - Sterenn

### FESTIVAL DE CONFÉRENCES GESTICULÉES

**Du 1<sup>er</sup> au 11 février**

Le festival de conférences gesticulées « T'es toi, j'te cause » sera proposé sur le territoire sud-finistérien. Diffusée depuis 2005, c'est une forme scénique mélangeant du savoir et l'histoire de vie du/de la gesticulant.e, de l'humour, de l'auto dérision et un atterrissage politique. C'est un retour à la racine de nos problèmes pour dévoiler, analyser et dénoncer les systèmes de domination. Le collectif du festival, mouvement d'éducation populaire et foisonnant, concoctera une belle programmation qui vous permettra de libérer votre parole, d'aiguiser votre sens critique et d'échanger.





004

**Enfance**



**et**

**Jeunesse**



**L**es objectifs de notre projet pédagogique visent à :

- Assurer la sécurité physique, affective et le bien-être des enfants et des jeunes.
- Offrir un rythme adapté à tous.
- Contribuer à l'action éducative visant à favoriser au mieux le développement des potentialités de chacun, tant dans sa dimension individuelle que dans sa dimension sociale. Elle permettra ainsi d'acquérir progressivement une autonomie et devenir citoyen.
- Développer la socialisation en accompagnant les enfants au vivre ensemble.
- Sensibiliser chacun au respect de l'environnement, au fonctionnement de la planète et de la biodiversité.

L'Accueil de Loisirs et l'Espace Jeunes sont des lieux d'échanges, de rencontres, d'écoute et d'informations, capables d'offrir des activités diversifiées et enrichissantes.



## L'ALSH

### ACCUEIL DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT

L'ALSH accueille les enfants de 3 à 12 ans les mercredis et pendant les vacances scolaires, de 7h à 19h. Les enfants résidant à Trégunc ou Pont-Aven, ou dont les parents travaillent à Trégunc sont prioritaires. Il est possible de déposer les enfants jusqu'à 9h30 (sauf si l'enfant pratique une activité) et de les récupérer à partir de 16h45. Seuls les parents ou une tierce personne sera en mesure de venir chercher les enfants.

*Retrouvez les tarifs de l'ALSH page 57.*

#### Les projets

Différents projets seront menés avec les différents groupes :

- Des ateliers sportifs seront proposés en cycle de 3 à 4 séances *(en partenariat avec l'association HB-Sud 29, CCHB)*.
- Des ateliers philo seront proposés pour les enfants de 6 ans et plus, un mercredi par mois *(en partenariat avec l'association Filament)*. Cet atelier consiste à favoriser l'esprit critique, dans un cadre bienveillant et convivial.
- Des temps de découverte de jeux de société. Il sera proposé des temps



calmes à toutes les tranches d'âge. En parallèle, seront développés des jeux de relaxation et de méditation.

- Un projet autour du livre et autour d'outils avec Anne-Sophie, médiatrice du livre *(en partenariat avec l'association Lire et Faire Lire)*.
- Un atelier jardinage tout au long de l'année avec plantations et animations autour des fruits et légumes de saison. Les membres des activités grainothèque et jardins partagés de la MJC viendront transmettre leurs savoirs aux enfants.



### Les activités

De façon générale, les activités artistiques privilégieront l'utilisation de matériaux recyclés sains, la contribution des familles sera sollicitée, le tri des déchets sera omniprésent.

★ Les jeux et activités seront axés sur la coopération : fresques collectives, décors collectifs, actes de gratitude...

### Les goûters

Les goûters des mercredis seront concoctés par les enfants dont un par période scolaire sera partagé avec les parents. Le projet vise la découverte des goûters traditionnels et/ou innovants, respectant l'équilibre alimentaire, le plan nutrition/santé et le concept « zéro plastique ».

Agréé CAF et  
SDJDS



# L'ESPACE JEUNES

L'Espace Jeunes accueille les ados de 11 à 17 ans les mercredis et samedis, de 13h30 à 18h30 et pendant les vacances, de 10h à 12h et de 13h30 à 18h30.

Tarif : 1€ + Adhésion MJC (10€)

Les actions développées respecteront les objectifs fixés et permettront aux jeunes de valoriser leurs compétences et leur savoir-être.

L'équipe sera attentive à leurs souhaits pour favoriser une dynamique de projets et définir ensemble les programmes d'activités.

Les valeurs d'autonomie, de citoyenneté, de respect, de mixité... seront transversales aux différentes actions. L'expression sera le fil conducteur de cette année.

## Une présence dans les collèges du secteur

Les animateurs sont présents pour proposer diverses courtes animations (jeux de société, échanges...) ou des plus longues (radio, activités d'expression, culturelles...). Celles-ci seront un support pour développer les capacités cognitives des élèves.

## Un accompagnement de projets

Les animateurs sont des ressources pour apporter une aide aux jeunes dans la concrétisation de projets collectifs. Cela peut passer par la mise en place d'une soirée, d'une manifestation, d'une rencontre sportive, culturelle, artistique...

Le dispositif « On s'lance » favorise cette mise en projet de l'idée à la concrétisation de celui-ci.

## Des soirées festives

- Soirées collège : 8 décembre 2023 et 7 juin 2024
- Soirée jeunes talents : 23 mars 2024

## Un partenariat avec le centre social l'Arbrisseau

Le partenariat, débuté en 2019, avec le centre social l'Arbrisseau à Lille et l'association de danses urbaines « Street's Light », se renforce pour proposer des échanges réciproques dans les deux structures et toujours avec la volonté et l'objectif d'amener de la découverte, du plaisir, de l'estime de soi et du respect mutuel entre les différentes personnes.



# LES SÉJOURS



# Jeunesse

Les vacances sont un temps privilégié pour faire des découvertes, élargir son environnement et profiter d'une vie en groupe.

Cette année nous faisons le choix de proposer aux jeunes différents types de séjours :

- **Février** : séjour à la montagne.
- **Avril** : séjour à Lille autour des danses urbaines et spécialités locales.
- **Juillet/Août** : séjours en pleine nature.

Afin de permettre au plus grand nombre de partir en séjour, des actions d'auto-financement seront proposées tout au long de l'année par l'Espace Jeunes.


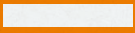




# Nos Activités


# 05





**T**out au long de l'année, la MJC propose un ensemble d'activités qui permettent à toutes et tous de se découvrir et de s'épanouir.

L'école de musique et danse - avec des apprentissages individuels et collectifs - ainsi que les groupes de théâtre et les ateliers d'arts plastiques, vous proposent un espace de découverte, de pratique et d'expression créative. Les activités de loisirs, de bien-être et sportive, en salle ou en plein air, offrent un temps de reconnexion à soi, dans un cadre de rencontres et de convivialité.



**Activités**





# ÉCOLE DE MUSIQUE ET DE DANSE

## Le Parcours Global d'Études (PGE)

Le Parcours Global d'Études (PGE), associant aux cours techniques une pratique collective ou d'ateliers, et une culture musicale ou chorégraphique (conférences, rencontres d'artistes...) permet aux élèves d'avoir accès gratuitement à certaines pratiques artistiques.

L'école de musique et de danse de Trégunc développe le PGE au travers de différents enseignements : pratiques collectives et pédagogies de groupe, création de spectacles, invitations et rencontres avec des artistes, intégration des usages du numérique, auditions...

## Le Parcours Spectacles

- Les élèves de l'école de musique ont accès gratuitement (sur réservation à la MJC) à un spectacle à choisir dans notre programmation grâce au billet d'entrée qui vous est remis lors de votre inscription.
- Nous proposerons un projet d'apprentissage accompagné par des musicien.nes professionnel.les, avec une restitution en 2024.

## Le Parcours Musique

### Un parcours diplômant en 5 ans

Il comporte un cours d'instrument, le cours de Formation Musicale et une pratique collective. Après ce parcours, la MJC délivre une attestation qui permet à l'élève de poursuivre ses études, s'il le souhaite, dans une autre école de musique.

### Un parcours non diplômant

Ce parcours libre s'adresse principalement aux adultes ayant fait de la musique et aux élèves qui veulent continuer leur pratique musicale après le cursus en 5 ans.

- Trois masterclass seront proposées aux élèves de l'école de musique, avec des artistes professionnels programmés dans le cadre de concerts tout au long de l'année, afin d'enrichir leur pratique et de découvrir ou redécouvrir différentes esthétiques musicales

### Location d'instruments

La MJC dispose d'un parc d'instruments mis en location pour ses élèves au tarif annuel de 100€. Ces instruments sont loués prioritairement aux élèves de 1<sup>ère</sup> année.



# Musique



# MUSIQUE

“  
Une passerelle vers  
la musique & la danse !”



## ÉVEIL MUSIQUE ET DANSE

- avec Anne Briant et  
Sébastien Rios-Ruiz

Approche sensorielle, ludique et poétique des  
fondamentaux de la musique et de la danse.

4 ans (MS)	5 ans (GS)	6-8 ans (CP-CE2)
MER	MER	MER
09h00	09h45	10h30
>09h45	>10h30	>11h30

Tarif E + adhésion MJC

## DÉCOUVERTES INSTRUMENTALES

- avec Serge Peron et Solène Bourdin-Le Moël

Cet atelier permet d'éclairer les enfants  
souhaitant pratiquer un instrument par la  
découverte et la pratique poly-instrumentale.  
Le projet du groupe est la création d'un CD en  
fin d'année.

### 7-10 ans

MER	MER
09h45	11h00
>10h45	>12h00

Tarif D + adhésion MJC

# Musique



## FORMATION

## MUSICALE

## ET NUMÉRIQUE

*- avec Loïc Baldassari*

*Ce cours permet d'apprendre à lire et écrire la musique afin d'acquérir de bonnes bases pour faciliter l'étude d'instruments. Au fil de l'apprentissage, la création numérique est abordée via des logiciels libres et gratuits.*

**Ados -**

**Adultes**

**dès 8 ans**

**MER**

**MER**

à partir de

à partir de

17h00

10h00

Gratuit pour les élèves en PGE\*

## BEATMAKING

*- avec Loïc Baldassari*

*Vous utilisez une application sur votre smartphone pour créer votre musique, vous avez des compositions à arranger et vous souhaitez passer à l'étape supérieure avec un logiciel professionnel sur un ordinateur ? ou vous avez envie de découvrir les richesses de l'instrument numérique, cet atelier est fait pour vous ! Accompagné par un professeur spécialiste en Musique Assistée par Ordinateur, vous pourrez maîtriser des outils performants et découvrir la multitude de ressources en libre accès (banque de sons et logiciels) pour atteindre vos objectifs.*

**Adultes**

**MER 16h00 - 17h00**

Tarif E + adhésion MJC

Gratuit pour les élèves en PGE\*

\*PGE = Parcours Global d'Études plus d'infos p.30



“ La musique donne une  
 âme à nos coeurs et  
 des ailes à la pensée. ”  
 - Platon

## CHANT

### INDIVIDUEL

- avec Dominique Henry

Dès 8 ans

JEU créneau à définir avec  
le professeur

Tarif A ou B + adhésion MJC

## TROMPETTE

- avec Alexandre Rouyer

Dès 8 ans

MER créneau à définir avec  
le professeur

Tarif A, B ou C + adhésion MJC

## ACCORDÉON

### CHROMA-

### TIQUE

- avec Grégory Demâcon

Dès 8 ans

MAR créneau à définir avec  
le professeur

Tarif A, B ou C + adhésion MJC

do

ré

## ACCORDÉON

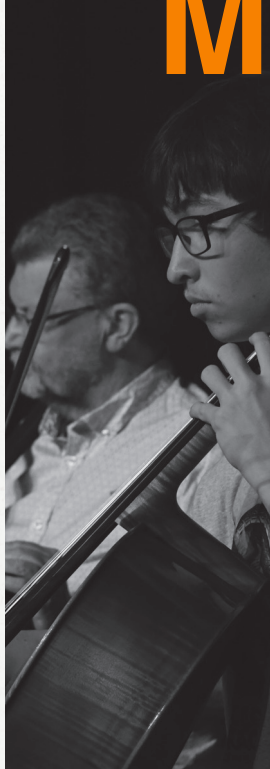
### DIATONIQUE

- avec Alexandre Rouyer

Dès 8 ans

MER créneau à définir avec  
le professeur

Tarif A, B ou C + adhésion MJC



## VIOLON

- avec Julie Mercier

Dès 8 ans (ou savoir lire)

JEU créneau à définir avec  
le professeur

Tarif A, B ou C + adhésion MJC

## PIANO

- avec Grégory Demâcon

Dès 8 ans

MAR créneau à définir avec  
le professeur

Tarif A ou B + adhésion MJC



fa

Mus

## GUITARE

- avec Sébastien Rios-Ruiz  
ou Roland le Coz

Dès 8 ans

Créneau à définir avec  
le professeur

Tarif A, B ou C + adhésion MJC

## GUITARE

## ÉLECTRIQUE

- avec Sébastien Rios-Ruiz  
ou Roland le Coz

Dès 8 ans

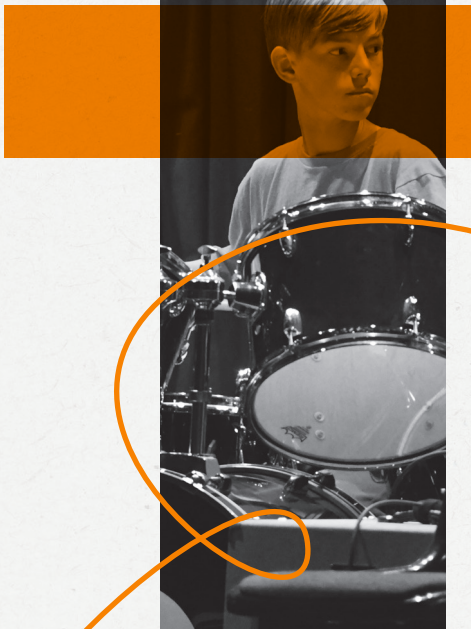
Créneau à définir avec le  
professeur

Tarif A, B ou C + adhésion MJC



mi

sol



## BATTERIE

- avec Erwan Le Doré

Dès 8 ans

LUN, MER, JEU et VEN créneau  
à définir avec le professeur

Tarif A ou B + adhésion MJC

## GUITARE

## BASSE

- avec Guillaume Michel

Dès 8 ans

JEU créneau à définir avec  
le professeur

Tarif A, B ou C + adhésion MJC



Si

la

do

## Musique



## ENSEMBLE DE MUSIQUES TRADITIONNELLES

- avec *Alexandre Royer*

### Ados - Adultes

MER	MER
19h30	20h30
>20h30	>21h30

Tarif E + adhésion MJC  
Gratuit pour les élèves en PGE\*

## BATUCADA

- avec *Erwan le Doré*  
*Atelier de percussions inspiré des musiques populaires du Brésil. Les élèves musiciens de la Batuk'Aven présenteront leur répertoire lors de manifestations locales et festives.*

### Ados - Adultes

JEU 19h00 - 21h00

Tarif E + adhésion MJC

## AUTOUR DE LA GUITARE

- avec *Sébastien Rios-Ruiz et Serge Peron*

*Un atelier collectif autour de la guitare pour échanger, partager, transmettre, découvrir, analyser, jouer seul et/ou à plusieurs. Pré-requis : connaissance des « accords de base » mais pas forcément des accords barrés.*

• *Les mercredis 27 sep, 11 oct, 8 et 22 nov, 13 déc, 11 jan, 24 jan, 14 fév, 20 mar, 3 et 17 avr, 15 et 22 mai, 12 et 26 juin*

### Ados - Adultes

MER 19h00 - 20h30

Tarif E + adhésion MJC  
Gratuit pour les élèves en PGE\*

# | Les

## JAZZ

## ET MUSIQUES IMPROVISÉES

- avec *Guillaume Michel*  
*Pour constituer une bonne base rythmique au groupe, l'ensemble a besoin d'un pianiste, un batteur et un bassiste ainsi que tout instrumentiste intéressé par cet enseignement.*

### Ados - Adultes

JEU 18h00 - 19h00

Tarif E + adhésion MJC  
Gratuit pour les élèves en PGE\*



# ensembles

## ENSEMBLE MUSIQUES ACTUELLES

- avec **Guillaume Michel**

À partir de notions instrumentales ou vocales, il s'agit de vous familiariser à une pratique musicale collective d'initiés pour développer les aptitudes au jeu en groupe. La technique de jeu, ajustements et réglages des instruments seront aussi abordés.

**Ados - Adultes**

**JEU** 19h00 - 20h00

Tarif E + adhésion MJC  
Gratuit pour les élèves en PGE\*

## RÉPERTOIRE MUSIQUES ACTUELLES

- avec **Guillaume Michel et Erwan le Doré**

Ce collectif de débutants et d'initiés permettra de jouer en groupe dans le style des musiques actuelles (rock, métal, pop...) et monter un répertoire à proposer sur des concerts.

**Ados - Adultes**

**VEN** 19h00 - 20h30  
(1 fois par mois)

Tarif E + adhésion MJC  
Gratuit pour les élèves en PGE\*

## ATELIER MUSICAL COLLECTIF

- avec **Loïc Baldassari**

La pratique collective est destinée aux élèves instrumentistes qui viendront au cours de l'année perfectionner leur apprentissage individuel afin de le restituer en accompagnant et/ou en étant accompagné.e.s par d'autres élèves autour de morceaux choisis par l'équipe de professeurs de la MJC.

**Ados - Adultes**

**MER** 19h00 - 20h00

Tarif E + adhésion MJC  
Gratuit pour les élèves en PGE\*



# DANSE

## École de danse et projets

La MJC a la volonté de faire le lien entre les fondamentaux de la danse et le spectacle. Il s'agit aussi d'amener les publics en général à être acteurs et spectateurs.

En quête de créativité et de recherche chorégraphique, nous proposons plusieurs ateliers en fonction des âges et des niveaux.



## MODERN'

### JAZZ

- avec Julie Silly

**8-10**  
ans

**MER**

10h30

>11h30

Tarif C  
+ adhésion  
MJC

**11-15**  
ans

**LUN**

18h30

>20h00

Tarif B  
+ adhésion  
MJC

### Ados - Adultes

**LUN** 20h00 - 21h30

Tarif B + adhésion MJC

## DANSE

### AFRICAINA

- avec Na Dòn Kè

#### Adultes

**MER**

18h30

>20h00

(débutants)

**MER**

20h00

>21h30

(initiés)

Tarif A + adhésion MJC

## HIP-HOP

- avec Hip Hop New School

**6-7**

ans

**JEU**

17h00

>17h45

Tarif D

+ adhésion Hip Hop New School 10€  
+ adhésion MJC 10€

**8-11**

ans

**JEU**

17h45

>18h45

Tarif C



# DANS DANS DANS DANS

## STAGES COLLECTIFS :

### DANSE

### CONTEMPORAINE

*Pour chaque stage, il y aura un temps d'échange sur l'histoire de la danse et de la pratique du chorégraphe.*

**Niveau initié.**

#### Adultes

SAM	DIM	DIM
14h00	10h00	14h00
>17h00	>12h30	>16h30

50€ / stage (pique-nique à apporter)





# THÉÂTRE

## THÉÂTRE

### ENFANTS

- avec *Mélanie Lemoine*  
Pour créer un spectacle qui leur ressemble, les enfants apprendront à jouer ensemble, à placer leur voix, à créer des personnages et des situations et à développer leur présence scénique.

**8-12 ans**

**LUN** 17h00 - 18h30

Tarif C + adhésion MJC

## THÉÂTRE

### MISE EN SCÈNE

- avec *Virginie Hue*  
À partir de textes et écritures collectives, vous traverserez le processus de création de mises en scène : rythme, espace, mouvements et textes.

**13-18 ans**

**LUN** 18h30 - 20h00

Tarif B + adhésion MJC

## THÉÂTRE

### IMPRO

- avec *Mari-Maël Tanneau*  
L'impro c'est du théâtre, mais sans le support du texte : le contenu du spectacle est créé sur l'instant et selon l'inspiration du comédien et les propositions de ses partenaires de jeu.

**Ados**

**MAR** 17h30 - 19h00

Tarif C + adhésion MJC

## STAGES

### THÉÂTRE

- avec *Norman Taylor*  
Norman Taylor, professeur de Théâtre et de Mouvements, propose, en partenariat avec Filaments, deux stages théâtre qui se termineront chacun sur une conférence spectacle ouverte à tous (infos p.18 et 20)

- **Le mouvement dans tous ses états :**  
du lundi 16 au vendredi 20 octobre
  - **Matières à... :**  
du lundi 18 au vendredi 22 décembre
- Préinscriptions à la MJC

## TROUPE THÉÂTRE

### AMATEUR :

### LES INCANDESCENTS

- avec *Virginie Hue*  
L'objectif de cette troupe est de créer une dynamique théâtrale à Trégunc, par la mise en scène de solos, duos et spectacles collectifs. Vous réaliserez des représentations dans l'espace public, dans les commerces et lors d'événements locaux.

**Adultes**

**LUN** 20h00 - 21h30

Tarif B + adhésion MJC

# ARTS PLASTIQUES

## ARTS PLASTIQUES ADULTES

- avec *Maël Nozahic*  
À travers plusieurs cycles de découverte et d'approfondissement des techniques artistiques et par l'observation des grands artistes du XXème et XXIème siècle, cet atelier permet de développer une expression plastique personnelle.

### Adultes

**MAR** 14h00 - 16h00

Tarif A + adhésion MJC

## ARTS PLASTIQUES ENFANTS

- avec *Maël Nozahic*  
Les jeunes seront initiés à différentes techniques artistiques pour développer leur créativité et univers, en s'appuyant sur l'art moderne et contemporain.

4-6 ans	7-10 ans	dès 10 ans
MER	MER	MER
11h00	09h30	16h00
>12h00	>11h00	>18h00
Tarif E + adhésion MJC	Tarif C + adhésion MJC	Tarif B + adhésion MJC







# GYM ET SPORT

## MARCHE AQUATIQUE

- avec *Activ'sport*

• 8 séances de septembre à fin novembre et 12 séances de la mi-mars à la mi-juin

### Adultes

**SAM** 10h30 - 12h00

Tarif C + adhésion MJC

## MULTI- SPORTS

- avec *Activ'sport*

**3-5  
ans**

**5-7  
ans**

**MER**

**MER**

16h30

15h30

>17h30

> 16h30

Tarif E + adhésion MJC



## PILATES

- avec *Olivier Fremont*

### Adultes

LUN	MER	VEN	VEN
16h30	16h00	15h00	17h20
>17h30	>17h00	>16h00	>18h20
et	et	et	et
17h30	17h00	16h10	18h30
>18h30	>18h00	>17h10	>19h30

Tarif C + adhésion MJC



## GYM

### ENTRETIEN

- avec *Activ'sport*

Amélioration de l'adresse, la coordination, l'équilibre, bénéfique pour votre appareil cardio-vasculaire.

### Adultes

LUN	LUN	JEU
9h00	10h30	09h00
>10h30	>12h00	>10h30

Tarif D + adhésion MJC



# BIEN-ÊTRE

## ZHI NENG

### QI GONG

- avec **Annick Labbé**

*Ce Qi Gong créé par le Dr Pang He Ming, s'inspire de la tradition chinoise, regroupe des enchaînements d'exercices, très doux pour harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps. Par le mouvement, la respiration et l'intention, ce Qi Gong dénoue et libère les plans physiques, émotionnels et mentaux, bases de l'épanouissement et l'équilibre de chacun.*

#### Adultes

LUN	LUN
17h30	19h00
>19h00	>20h30

Tarif B + adhésion MJC

## YOGA

- avec **Brigitte Guerroué**

*Le Hatha Yoga Classique (postures, respiration et relaxation) est adapté à la vie occidentale, que chacun pratique selon ses possibilités, comme une parenthèse pour se ressourcer et se recentrer.*

## QI GONG

### MÉDITATION

- avec **Annick Labbé**

*Par des exercices de respiration, de relaxation, des soins énergétiques : apprendre à se reconnecter à son corps, être dans l'instant présent, gérer stress et émotions, débloquer les tensions. Et ainsi, acquérir divers outils simples à utiliser pour améliorer notre capital santé.*

#### Adultes

**MAR** 17h30 - 19h00

Tarif B + adhésion MJC



#### Adultes

LUN	MAR	VEN
15h00	18h00	10h00
>16h30	>19h30	>11h30
	et	
	19h30	
	>21h00	

Tarif B + adhésion MJC



Bien-être



## Atelier mensuel collectif !

**ZHI NENG**

**QI GONG**

• les dimanches 1er oct,  
19 nov, 17 déc, 14 jan, 11  
fév, 17 mar, 14 avr et  
26 mai.

- avec Annick Labbé

**Adultes**

**DIM 10h00 - 16h00**

35€/atelier + adhésion MJC

“

C'est par  
le bien-faire  
que se crée  
le bien-être.

”

- proverbe chinois



# JEUX ET DÉTENTE

## A vous de jouer !

### LU DOT HÈQUE

- avec *Gwen Halgand*

La ludothèque et ses 500 jeux de société vous sont proposés dans différents lieux sur le territoire de CCA. Le jeu, vecteur de lien intergénérationnel et interculturel est également un support à l'échange. La collection de jeux est accessible sur notre site internet.

#### Soirée jeux à l'ALSH

Des jeux pour tous les âges, de tous les styles, des longs comme des courts, de stratégie pure ou de franche rigolade, avec un maître mot : convivialité. Vous arrivez et repartez à l'heure que vous voulez...

**Horaires** : les ven 20 oct, 17 nov, 15 déc, 16 jan, 15 mar, 19 avr, 17 mai, 21 juin de 19h00 à 23h00.

**Tarif** : gratuit, ouvert à tous.

#### Jeux et prêt de jeux à l'ALSH

**Horaires** : les samedis de 14h00 à 17h00.

**Tarif** : adhésion MJC pour le prêt de jeux, ouvert à tous.

#### Jeux dans les médiathèques de CCA

Retrouvez le calendrier d'animations jeux sur le site de la MJC et sur le portail des médiathèques de CCA.

**Tarif** : gratuit, ouvert à tous.

.....

La ludothécaire est amenée à faire découvrir les aspects éducatifs et ludiques du jeu : Jouer pour le plaisir, jouer et rejouer, jouer et apprendre en jouant.



### ÉCHECS

- avec *Marc Ploquin*

**Dès 8 ans**

**LUN** 17h00 - 18h30

Tarif adhésion MJC



### BRIDGE

- avec *Marc Ploquin*

**Adultes**

MAR	VEN
14h00	14h00
>18h00	>18h00

10€ les 10 tickets  
+ adhésion MJC

### JEUX

### DE CARTES

- avec *Claude Delarche*

**Tout public**

**JEU** 14h00 - 16h00

Tarif adhésion MJC

“ Le jeu est la forme la plus élevée de la recherche. ”

- Albert Einstein

## MAH-JONG

- avec *Christian Vallois et Bernard Machut*

*Le Mah-jong allie stratégie, mémoire et chance. Ce jeu est une sorte de combinaison entre le poker, le rami et les dominos.*

**Dès 10 ans**

**MAR** 18h30 - 20h30

10€ les 10 tickets  
+ adhésion MJC

## COUTURE

- avec *Myriam Devaux*

**Ados - Adultes**

JEU	JEU
15h00	18h00
>17h00	>20h00

Tarif C + adhésion MJC

## BOWLING

- avec *Anne-Marie Le Borgne*

**Adultes**

**JEU** 14h00 - 17h00

2€ la partie sur place  
+ adhésion MJC



## ASTRONOMIE

- avec *Serge Berlet*

*Notre astronome amateur vous invite à découvrir le ciel et ses merveilles et à vous familiariser avec les instruments d'observation. Les dates ont été choisies en fonction de la configuration du ciel et la météo.*

• *Les vendredis 7 oct, 18 nov, 16 déc, 13 jan, 10 fév, 10 mar, 14 avr, 12 mai, 9 juin, 7 juil*

**Adultes**

**VEN** 20h00 - 21h30

88€ + adhésion MJC





# NATURE ET RÉCUP'

## VANNERIE

- avec *Julie Dupuy*  
Venez découvrir l'art  
du travail de l'osier et  
réaliser vos propres  
compositions  
végétales.

### Adultes

LUN 14h00 - 16h00

Tarif C + Adhésion MJC

## LES JARDINS PARTAGÉS

- avec *Claude Delarche*  
Les jardins partagés sont  
la résultante d'un projet  
collectif où les jardiniers sont  
associés et accompagnés  
pour faire vivre ce projet.

- **Les mercredis matin de mars à novembre :** rencontre du groupe aux jardins.
- **Réunion de rentrée :** mercredi 13 septembre, 18h - MJC.

### Tout public

MER 10h00 - 12h00

10€ + Adhésion MJC

## LE RUCHER

### PARTAGÉ

- avec *Claude Delarche*  
Le rucher partagé,  
lieu d'échanges et  
d'expérimentations, permet  
aux adhérents de découvrir  
le monde des abeilles et leurs  
besoins.

- **Réunion de rentrée :** mercredi 6 septembre, 18h - MJC.

### Tout public

MER 14h30 - 16h30

10€ + Adhésion MJC



## LA GRAINOTHÈQUE

- avec *Claude Delarche*  
La Grainothèque est un  
support pour sensibiliser  
chacun à la production  
de graines adaptées au  
terroir local, et d'échanger  
différentes variétés de  
légumes et de fleurs.

- **Les samedis 14 oct, 18 nov, 9 déc, 13 jan, 10 fév, 9 mar, 13 avr, 18 mai, 8 juin**
- **Troc graines et plantes :** samedi 23 mars, 14h/18h - MJC (Entrée libre)

### Tout public

SAM 10h00 - 12h00

Tarif adhésion MJC



“

Prendre soin du monde  
qui nous entoure. ”

## LES ATELIERS CUISINE

- avec **Claude Delarche**  
L'atelier cuisine permet  
de découvrir de nouvelles  
recettes tout en les réalisant.  
Ensuite, partager le repas  
entre cuisiniers favorise le  
lien et l'échange des trucs et  
astuces de chacun.

- 1 samedi par mois
- **Réunions de rentrée** : samedis  
9 et 16 septembre, 10h – MJC

### Tout public

**SAM** 09h30 - 14h00

Tarif adhésion MJC



## BRICO RÉCUP'

- avec **Claude Delarche**  
Des ateliers de bricolage  
« Brico'Récup » sont à  
adaptés pour partager un  
savoir-faire, expérimenter et  
apprendre à bricoler.

- **Tout public - gratuit**  
Atelier à construire en fonction  
des volontés des personnes.  
Renseignements auprès de la  
MJC.

## REPAIR'CAFÉ

- avec **Claude Delarche** et  
**Claude Carriou**  
Lutter contre le gaspillage, le  
Repair'Café est une équipe  
de bénévoles qui œuvre pour  
lutter contre le gaspillage et  
tente de réparer votre objet  
défectueux. C'est un moment  
de transmission et d'échange  
de connaissances et de  
savoir-faire.

- Les samedis 30 sept, 28 oct,  
25 nov, 16 déc, 27 jan, 24 fév,  
30 mar, 27 avr, 25 mai, 22 juin -  
Marbrerie
- **Réunions de rentrée**: mercredi  
20 septembre, 18h – Marbrerie :  
6565 route de Kergleuhan

### Tout public

**SAM** 14h00 - 17h00

Gratuit



# Nature



# ESPACE DE CONVIVIALITÉ

## LES CAFÉS

### LUDIQUES

- avec *Claude Delarche*  
Les cafés ludiques permettent de découvrir, d'expérimenter et d'évoluer dans le monde des jeux de société, de connaître leur richesse et d'explorer les différents styles.

• **Tous les mercredis** - Hall du Sterenn.

### Tout public

**MER** 15h00 - 18h00

Gratuit

## LES BOÎTES

### AUX SAVOIRS

- avec *Claude Delarche*  
Des ateliers créatifs basés sur le respect de l'environnement. Ces espaces vous permettront de faire des découvertes et/ou transmettre votre passion, savoir-faire, dans une ambiance bon enfant.

• **Tout public - gratuit**  
Ces ateliers se dérouleront en fonction des projets et disponibilités des personnes.

## LES CAFÉS

### PHILO

- avec *Claude Delarche et Philament Asso*  
La philosophie s'installe autour d'un café. Venez éveiller votre esprit critique, votre autonomie de pensée en participant à ces ateliers animés par l'association Philament.

• **1 mardi par mois** - Hall du Sterenn.

### Tout public

**MAR** 14h30 - 16h30

Gratuit

## LES ATELIERS

### D'ÉCRITURE

- avec *Dominique Froger*  
Atelier d'écriture ludique, prenez plaisir à jouer avec les mots et laissez place à l'improvisation.

• **Les 1ers et 3èmes jeudis de chaque mois** - Espace Jeunes.

### Tout public

**JEU** 18h00 - 20h00

Gratuit



## LABEL' BAR

- avec *Claude Delarche*  
L'aménagement du bar du Hall du Sterenn est un projet ambitieux qui peut apporter de nombreux avantages à la communauté locale. Cela permettra de créer un espace convivial et chaleureux où adhérents, spectateurs et associations pourront se rencontrer, discuter et se détendre. L'atelier Label'Bar vous donnera l'occasion de proposer vos idées et de les mettre en pratique afin de créer une atmosphère accueillante et agréable au Hall du Sterenn.

• **Tous les mardis** - Hall du Sterenn.

### Tout public

**MAR** 14h00 - 17h00

Gratuit

# PARENTALITÉ

## ESPACE

### PARENTS/ENFANTS

- avec **Claude Delarche**

Espace aménagé pour les tout-petits sur des tapis afin de favoriser la motricité, le déplacement et l'éveil. Claude, animateur et éducateur de jeunes enfants, en concertation avec les parents, proposera des ateliers de découverte et d'expérimentation.

- Les vendredis : 15 sep, 13 et 20 oct, 10 et 17 nov, 8 et 15 déc, 12 et 19 jan, 9 et 16 fév, 8 et 15 mars, 12 et 19 avr, 10 et 17 mai, 14 et 21 juin - ALSH.
- Les samedis : 30 sep, 28 oct, 25 nov, 27 jan, 24 fév, 30 mars, 27 avr, 25 mai, 22 juin - ALSH.

#### Tout public

VEN	SAM
09h30	09h30
>11h30	>11h30

Gratuit

## CAFÉ

### DES PARENTS

- avec **Claude Delarche**

Cet espace dédié aux parents, avec ou sans les enfants, permettra de se rencontrer, de discuter et de partager des expériences tout en dégustant une bonne tasse. Les participants peuvent discuter librement de sujets qui les intéressent ou l'atelier peut être organisé autour de thèmes spécifiques comme des projets communs ou sorties familiales.

- Les vendredis 6 oct, 3 nov, 1er déc, 5 jan, 2 fév, 1er mars, 5 avr, 3 mai, 7 juin - ALSH.

#### Tout public

VEN 09h30 - 11h30

Gratuit







# MULTIMÉDIA ET WEBRADIO

## PERMANENCE

## NUMÉRIQUE ET

## ADMINISTRATIVE

### - avec Claude Carriou

Les permanences numériques sont destinées aux habitants du territoire pour les accompagner dans leurs démarches administratives en ligne. Cet accompagnement individuel, soumis à l'obligation de confidentialité, concerne de nombreux services : CARSAT, Pôle emploi, CAF, Ameli, ANTS (passeport, carte d'identité, carte grise...)

- **Tout public - Les vendredis**  
10h00 - 12h00 - Gratuit, sur rendez-vous

## ESPACE PUBLIC

## NUMÉRIQUE

### - avec Claude Carriou

Utilisation des ordinateurs en libre accès.

- **Tout public - Du mercredi au samedi**  
14h00 - 18h00 - Tarif adhésion MJC

## FOIRE AUX

## QUESTIONS (FAQ)

### - avec Claude Carriou

Un moment privilégié pour aborder collectivement les difficultés dans l'usage du numérique et prendre le temps d'une utilisation éthiquement correct.

- **Tout public - Les samedis (sauf le dernier du mois et hors stages)**  
14h00 - 17h00 - Gratuit, sur rendez-vous

## ACCOMPAGNEMENT

## NUMÉRIQUE

### - avec Claude Carriou

Seul ou à plusieurs, n'hésitez pas à consulter notre animateur multimédia afin de surmonter vos problèmes informatiques. Dans une ambiance studieuse et conviviale, les participants tendront vers leur autonomie numérique. Venez avec votre matériel et vos questions.

- **Tout public - Les jeudis et vendredis**  
14h00 - 18h00 - 15€ la séance + adhésion MJC, sur rendez-vous

## STAGES

## MULTIMÉDIA

### - avec Claude Carriou

- **Stage android (Galaxy, Wiko...)**  
Les mardis, du 26 sept au 17 oct – 19h00 à 20h30
- **Stage iOS (Ipad, Iphone...)**  
Les mardis, du 24 nov au 5 déc – 19h00 à 20h30
- **Stage image Gimp :**  
Les samedis, du 11 nov au 9 déc – 14h30 à 16h00
- **D'autres stages seront programmés au second semestre.**
- **Tout public - 10€ la séance + adhésion MJC, sur rendez-vous**



## WEBRADIO : RADIO STERENN

- avec *Claude Carriou*

*Radio Sterenn entame sa 8ème saison et continue de vous proposer des podcasts variés (lecture, musique, collégiale, portrait, spéciale kid's...). Ces enregistrements dans les conditions du direct sont ensuite disponibles sous forme de podcasts sur nos plateformes.*

*L'équipe reste à la recherche de nouveaux animateurs, chroniqueurs et régisseurs pour faire fructifier sa programmation alors n'hésitez plus à venir nous partager votre passion.*

• **Réunion de rentrée** : jeudi 14 septembre, 18h - MJC.

**Podcasts** : [www.soundcloud.com/mjc-tregunc](http://www.soundcloud.com/mjc-tregunc)

**Site web** : [www.mjctregunc.fr/radio](http://www.mjctregunc.fr/radio)

**Facebook** : Radio Sterenn



média



# Tarifs

# et



# Infos



6

**Infos  
pratiques**

Tarifs



# TARIFS

Dans le but de faciliter l'accès aux activités au plus grand nombre, la tarification est établie en fonction des revenus du foyer. Pour en bénéficier, il suffit de nous fournir votre dernière feuille d'imposition.

## Adhésion MJC

- Moins de 18 ans : 10€
- Adulte : 16€
- Famille (3 personnes et +) : 30€

## École de musique

### PGE

Gratuit pour les élèves de l'école de musique.

### Tarif A

Les formations individuelles pour adulte 30 min et les formations musicales du PGE.

### Tarif B

Les formations individuelles pour enfant 30 min et les formations musicales du PGE.

### Tarif C

Les formations instrumentales en collectif 40 min (2 personnes) et 1h (3 personnes) sauf piano, accordéon et batterie.

### Tarif D

Les formations collectives.

### Tarif E

Les temps d'éveil et de formations collectives (hors PGE) : Ensemble Batucada et éveil musique et danse.

## ÉCOLE DE MUSIQUE

REVENUS ANNUELS	A	B	C	D	E
MOINS DE 16000€	380€	347€	227€	197€	156€
DE 16000€ À 30000€	448€	411€	265€	242€	195€
DE 30001€ À 43000€	472€	435€	282€	255€	207€
PLUS DE 43000€	504€	463€	298€	265€	218€

## Danse et activités de pratique

<b>DANSE ET ACTIVITÉS DE PRATIQUE</b>					
<b>REVENUS ANNUELS</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>MOINS DE 16000€</b>	227€	197€	168€	158€	114€
<b>DE 16000€ À 30000€</b>	265€	242€	195€	185€	135€
<b>DE 30001€ À 43000€</b>	282€	255€	207€	193€	142€
<b>PLUS DE 43000€</b>	298€	265€	218€	195€	151€

## Accueil de loisirs sans hébergement (ALSH)

<b>ALSH</b>		
<b>REVENUS ANNUELS</b>	<b>JOURNÉE</b>	<b>DEMI-JOURNÉE</b>
<b>MOINS DE 16000€</b>	4€	3€
<b>DE 16000€ À 30000€</b>	7,75 €	5,75€
<b>DE 30001€ À 43000€</b>	13€	7,75€
<b>PLUS DE 43000€</b>	14€	8,25€

- Repas: + 3,70€
- Limite d'inscription le samedi précédant l'accueil (sous couvert de dossier complet : bulletin d'adhésion, fiche sanitaire, inscription pour la période et règlement).



# TARIFS



## Règlements, réductions et aides

- Les ateliers fonctionnent selon le calendrier scolaire.
- Une réduction de 5% sur l'ensemble du tarif s'applique dès deux activités pratiquées dans le même foyer, hors tarifs spéciaux.
- Les chèques culture CCA pour les activités de l'école de musique et de danse permettent des réductions de 50 à 100€ pour les -18 ans des 2 tranches de revenus les plus basses.
- Possibilité de paiement échelonné.





## Compte adhérent en ligne : Go Asso

[www.mjctregunc.goasso.org](http://www.mjctregunc.goasso.org)

La MJC adopte un tout nouveau logiciel pour la gestion de ses adhérents : Go Asso.

Dès la rentrée, cette plateforme vous permettra, en ligne :

- De vous inscrire aux activités proposées par la MJC.
- D'inscrire vos enfants aux accueils de loisirs et aux séjours.
- D'échanger avec la MJC de manière plus fluide : mail, facture en ligne...

*Retrouvez le tutoriel d'inscription sur notre site internet [www.mjctregunc.fr](http://www.mjctregunc.fr), rubrique Pratique > Go Asso.*



# Inscriptions



# INFOS PRATIQUES



## Contact

- 02 98 50 95 93
- [contact@mjctregunc.fr](mailto:contact@mjctregunc.fr)
- [www.mjctregunc.fr](http://www.mjctregunc.fr)
- Facebook :  
@mjcdetregunc
- Instagram :  
@espacejeunesmjctregunc
- Billetterie en ligne :  
[www.billetweb.fr/pro/mjclesterenn](http://www.billetweb.fr/pro/mjclesterenn)

## Horaires

### En période scolaire

- Mardi : 14h-18h
- Du mercredi au vendredi :  
9h15-12h et 14h-18h30
- Samedi : 10h-12h

### En période de vacances scolaires

- Mardi : 14h-18h
- Du mercredi au vendredi :  
9h15-12h et 14h-18h30
- Samedi : fermé

La MJC remercie pour leur soutien :



# CALENDRIER

## Calendrier MJC

- Forum des associations :  
Sam 2 septembre – 10h/16h
- Portes ouvertes MJC :  
Mer 6 septembre – 16h/19h
- Réunion infos bénévolat :  
Sam 16 septembre – 10h30
- Rentrée des activités :  
Semaine du 18 septembre
- Rencontre salariés/bénévoles :  
Jeu 28 septembre – 18h
- Commission communication :  
Jeu 16 novembre – 18h
- Vœux de la MJC :  
Mer 17 janvier – 18h
- Assemblée Générale :  
Ven 12 avril – 18h30

## Calendrier ALSH et Espace Jeunes

- **Ouverture des accueils pendant les vacances scolaires**
- ALSH : Ouverture à partir du mer 6 septembre
- Espace Jeunes : Ouverture à partir du mer 13 septembre
- Vacances d'automne :  
Du lun 23 octobre au ven 3 novembre
- Vacances de Noël :  
Du mar 2 au ven 5 janvier
- Vacances d'hiver :  
Du lun 26 février au ven 8 mars
- Vacances de printemps :  
Du lun 22 avril au ven 3 mai

### • Ouverture des inscriptions à l'ALSH : 10H/12H à la MJC

- Vacances d'automne :  
Sam 23 septembre
- Mercredis de novembre à décembre :  
Sam 7 octobre
- Vacances de Noël :  
Sam 25 novembre
- Mercredis de janvier à février :  
Sam 2 décembre
- Vacances d'hiver :  
Sam 27 janvier
- Mercredis de mars à avril :  
Sam 10 février
- Vacances de printemps :  
Sam 23 mars
- Mercredis de mai à juillet :  
Sam 6 avril
- Vacances d'été :  
Sam 13 avril - 9h à 12h













À bientôt!



**MJC Le Sterenn**  
Rue Jacques Prévert  
29910 Trégunc  
02 98 50 95 93  
[contact@mjctregunc.fr](mailto:contact@mjctregunc.fr)