CONTRE-COURANT MJC

MAISON OUVERTE

SAISON 2024-2025

Grande salle
©Contre-Courant MJC

SOMMAIRE

ÉDITO 4
LE LIEU, LES ESPACES, LES ÉQUIPEMENTS 5
L'ÉTABLISSEMENT 6
L'ÉQUIPE 8
LES ACTIVITÉS 10
ACTIVITÉS MUSICALES 10
Écouter, voir, créer, ressentir 10
Être accompagné 10
Créer du lien par la musique 11
Orchestre Démos 11
Éducation artistique et culturelle 11
Actions culturelles 12
Pratiquer en famille – Musique en FA-MI 12
Kit Instruments Éveil Musical 12
Louer les Studios de répétitions 12
Suivre des cours à l'École des musiques 13
Formation instrumentale 13
Éveil musical 14
ACTIVITÉS JEUNESSE 14
Accueil de Loisirs 3-11 ans 14
Accueil Ados 12-17 ans 14
Promeneur du net 14
Point Accueil Écoute Jeunes 15
Passer le BAFA 15
ACTIVITÉS CULTURELLES ADULTES 16
Ateliers d'Anglais 16
Ateliers Langue des Signes 16
Atelier d'écriture 16
Le Club des Palots de Belleville 16
ACTIVITÉS SPORTIVES 17
POUR ENFANTS, ADOS ET JEUNES ADULTES 17
POUR ADULTES 17
INSCRIPTIONS - CALENDRIER ET ADHÉSION 20
TARIFS 21
HORAIRES DES ACTIVITÉS 22
INFOS PRATIQUES 24
FAQ 25
PARTENAIRES 26

©Matière Noire-Photographie

ÉDITO

Nous sommes heureux de vous présenter le programme d'activités de la nouvelle saison de Contre-Courant MJC. Donner son avis, délibérer et confronter les points de vue. Occuper son temps libre. Ensemble.

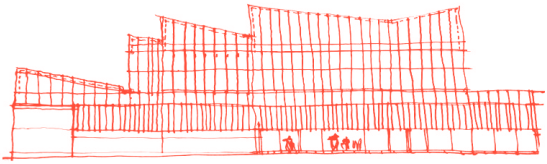
C'est autour de cette ambition sans cesse renouvelée que les usager.e.s de Contre-Courant MJC, son équipe et ses partenaires vous proposent de nous retrouver en cette saison 2024-2025 enrichie de nouvelles activités.

C'est dans une maison ancrée dans la Cité, ouverte aux initiatives associatives locales, que nous vous invitons à venir partager un cours de sport, assister à un spectacle, prendre part à un accueil de loisirs ou à un séjour entre ados, afin de vivre l'expérience d'une organisation du temps libre fondée sur les principes de la délibération collective, du refus de la marchandisation et du respect de l'altérité.

Nous vous souhaitons une bonne saison 2024-2025 !

Cécile LAMY, présidente
Arnaud FIÈVRE, directeur

LE LIEU, LES ESPACES, LES ÉQUIPEMENTS



Contre-Courant MJC c'est un grand bâtiment de 2000 m² abritant toutes nos activités !

Une grande salle : 300 places en configuration debout, 120 places en configuration assise, gradin rétractable, scène de 9 x 5,5 m, 2 loges avec douches.
Le Club : 60 places debout, 40 places en configuration assise, petite scène de 6 x 3 m.
Des studios de répétitions : 2 studios entièrement équipés en backline avec une acoustique finement étudiée.
Des salles d'activités : 3 salles multi-activités, 3 salles dédiées à l'enseignement musical.
Un hall/foyer et un bar : espace central du bâtiment, chaleureux et lumineux, et son toboggan !
Un open space : administration, bureaux avec vue sur Meuse.

Extension et réhabilitation de l'existant : Julien Mussier, architecte du cabinet HaHa.

©2.Oninon

©Contre-Courant MJC

©F.A. - La Magic Box

L'ÉTABLISSEMENT

Contre-Courant MJC défend les valeurs de partage, d'ouverture, d'inclusion et de transmission portées par les structures d'éducation populaire. Elle contribue à l'épanouissement des citoyens par la proposition d'une programmation diversifiée, en mettant en place des activités de pratiques artistiques et sportives pour tous les âges et en intégrant son projet à la vie associative et démocratique locale.

Le label « Scène de musiques actuelles – SMAC » en cours d'obtention, est attribué, par le Ministère de la Culture, aux structures porteuses d'une ambition artistique et culturelle d'intérêt général dans le champ des musiques actuelles qui regroupe notamment : chanson, jazz et musiques improvisées, musiques traditionnelles et musiques du monde, rock, pop, électro, rap, auxquelles peuvent s'articuler d'autres disciplines artistiques.

L'implantation sur le territoire verdunois et meusien d'une Maison des Jeunes et de la Culture permet aux habitants de contribuer à une vie culturelle attractive et dynamique, de promouvoir la création artistique en programmant des activités musicales et éducatives pour toutes et tous.

Contre-Courant MJC a pour ambition de constituer un élément essentiel de la vie culturelle, sociale, économique et de contribuer à l'attractivité du territoire du nord meusien. Pour réaliser ce projet, l'équipe construit au côté de ses partenaires des activités :

- d'animation à destination des enfants et des jeunes,
- d'organisation de spectacles et festivals sur place et hors-les-murs,
- de pratique sportive et de loisirs,
- d'enseignement musical et de conseil auprès des artistes locaux,
- de prévention (risques auditifs, addictions, violences, discriminations, sexualité…).

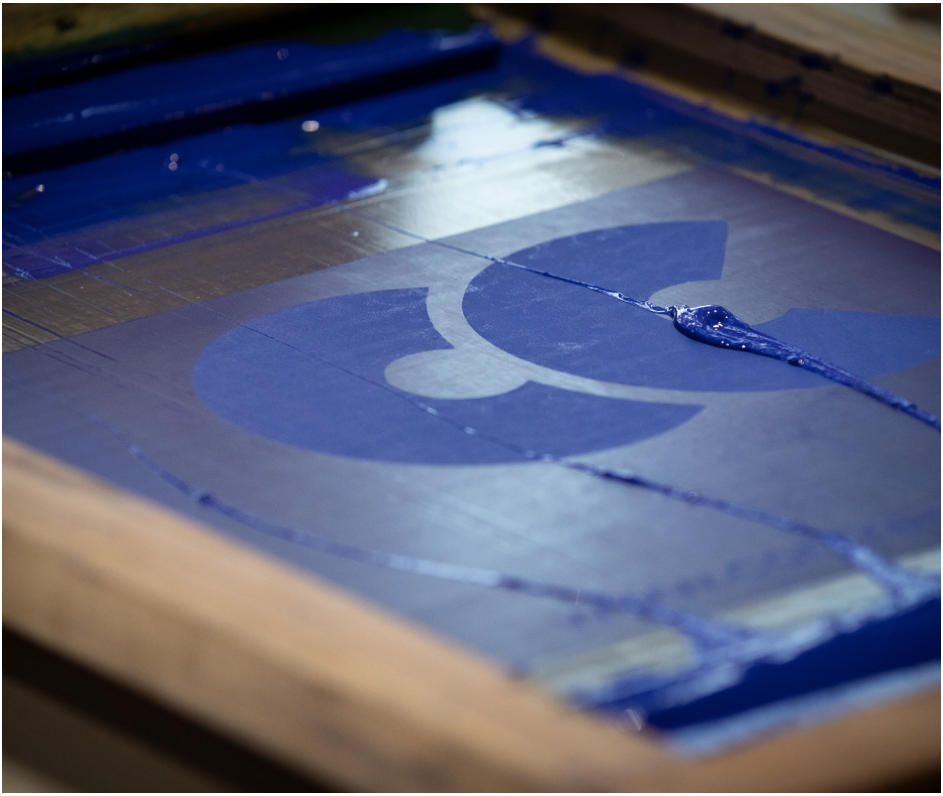
LES VALEURS DE CONTRE-COURANT MJC ?

La dénomination **Contre-Courant** symbolise une forme de détermination, d'énergie et d'audace. Notre ambition culturelle s'articule autour d'un lieu propice à la joie et au partage : à Contre-Courant du repli sur soi, de la marchandisation du monde et de la morosité.
À Contre-Courant, on bouge, on écoute, on danse, on débat, on découvre, on s'inspire, on regarde, on lit et on rit… ensemble.
À Contre-Courant d'une époque faite de solitudes parallèles, de dialogues de sourds et d'omnipotence numérique.

Contre-Courant MJC creuse le sillon de l'anticonformisme et autorise l'émergence d'une autre voix, buissonnière, artistique, qui ne se laisse pas emporter par la monotonie.

FAIRE SENS ENSEMBLE

Contre-Courant MJC prend pleinement part à la vie de son territoire, via de nombreux projets partenariaux, avec les établissements d'accueil d'enfants et de jeunes (scolaires, centres socioculturels, crèches…), et de nombreuses associations.
Elle travaille en concertation avec les col-



©Matière Noire-Photographie

lectivités en vue de construire des projets culturels et éducatifs à destination des habitants. Elle contribue par son action à l'attractivité culturelle, économique, sociale et touristique du verdunois.

Relais culturel meusien identifié, elle est intégrée aux réseaux régionaux et nationaux (Réseau GRABUGE : le Réseau des Musiques Actuelles du Grand Est, Fédélima : Fédération des lieux de musiques actuelles, Fédération Régionale des MJC, le TiGre : réseau Jeune Public Grand Est, le réseau national des musiques jeune public RamDam, SMA : Syndicat des Musiques Actuelles).

L'INCLUSION

Contre-Courant MJC souhaite accueillir dans les meilleures conditions possibles tous les publics. Pour se faire, nous développons un projet d'accueil et d'inclusion des personnes en situation de handicap.

L'ÉQUIPE

Direction
Arnaud Fièvre
direction@contrecourantmjc.fr

Administratrice
Corinne Abraham
contact@contrecourantmjc.fr

Direction Accueil de Loisirs
Emilie Abraham
enfancejeunesse@contrecourantmjc.fr

Coordination artistique
Paul Bristhuile
artistique@contrecourantmjc.fr

Agente d'entretien
Angélique Girot
contact@contrecourantmjc.fr

Communication, Billetterie, Relations Presse & Publiques
Sandrine Kupiec
communication@contrecourantmjc.fr

Programmation Jeune Public et Actions Culturelles
Charlotte Moniot
actionculturelle@contrecourantmjc.fr

Professeure activités sportives
Sandrine Néant
contact@contrecourantmjc.fr

Coordination école des musiques et professeure de chant
Anaïs Riquier
edm@contrecourantmjc.fr

Coordinatrice des activités enfance-adolescents
Julie Toullec
jeunes@contrecourantmjc.fr

Accueil / Secrétariat
Marine Viguier
secretariat@contrecourantmjc.fr

Point Accueil Écoute Jeunes
Nadine Weber
paej@contrecourantmjc.fr

Régie générale
contact@contrecourantmjc.fr

Coordination projet DÉMOS
demos@contrecourantmjc.fr

L'équipe est complétée par :
- Une équipe de salariés à temps partiel (animateurs, professeurs de sport, professeurs de musique),
- Une équipe d'intermittent.e.s du spectacle (techniciens son, techniciens lumières, artistes),
- Des volontaires en service civique, des stagiaires (animation, communication, production…),
- Des prestataires (sécurité, prévention, graphisme…),
- Des bénévoles (qui viennent régulièrement aider, découvrir, participer…).

©Contre-Courant MJC

LES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS MUSICALES

ÉCOUTER, VOIR, CRÉER, RESSENTIR

Adultes + Enfants

Une trentaine de spectacles (concerts et spectacles tout public et jeune public, intra-muros et hors-les-murs, restitutions de créations musicales, sorties de résidences, etc.) seront proposés tout au long de l'année 2024-2025. Cette période sera complétée d'un festival hors-les-murs, le festival de musiques actuelles « Musiques & Terrasses » qui proposera des concerts gratuits programmés les samedis en juillet-août 2025, sur le quai de Londres à Verdun.

Retrouvez toute notre programmation sur : contrecourantmjc.fr

Contact Programmation Tout Public :
Paul Bristhuile
artistique@contrecourantmjc.fr

Contact Programmation Jeune Public :
Charlotte Moniot
actionculturelle@contrecourantmjc.fr

ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Adultes

Contre-Courant MJC porte une intention à

©Matière Noire-Photographie

destination des artistes amateurs, émergents et professionnels de la Région Grand Est via plusieurs programmes d'accompagnement :

✳ **Dispositif d'appui/conseil** destiné aux musiciens s'inscrivant dans un parcours d'émergence, sous forme de rendez-vous individualisés sur demande.

✳ **Programme de soutien à la création** destiné à des formations musicales professionnelles, qui se matérialise par la mise à disposition de la salle de spectacle en état de marche, par le versement d'un apport en coproduction numéraire, et par le déploiement d'actions de sensibilisation à destination des usagers de la MJC (appel à candidatures en septembre pour l'année N+1).

✳ **Programme de soutien à la structuration** des équipes artistiques indépendantes implantées en Région Grand Est qui se traduit par la mise en place de rendez-vous réguliers et par des apports en coproduction et en industrie. Une à deux équipes sont accompagnées pour un cycle de deux ans dans le but d'aboutir à la création du premier emploi permanent de la structure.

Contact Accompagnement :
Arnaud Fièvre
direction@contrecourantmjc.fr

CRÉER DU LIEN PAR LA MUSIQUE

Orchestre Démos

Enfants

Contre-Courant MJC participe, sur une durée de 3 ans, en tant que structure culturelle et partenaire, au projet DEMOS, porté par l'Agglomération du Grand Verdun en partenariat avec La Philharmonie de Paris. Ce projet a pour objectif de créer un orchestre d'enfants de 7 à 12 ans habitant dans des quartiers populaires ou en zone rurale. L'encadrement éducatif de Démos est fondé sur le partage des compétences entre les musiciens et l'animateur référent de terrain. L'enseignement est dispensé par des musiciens et l'animateur à raison de 3 à 4 heures de cours par semaine. Les musiciens se concentrent sur les apprentissages musicaux (maîtrise progressive de l'instrument, découverte et compréhension du langage musical) sur la base d'une mise en situation immédiate. L'animateur suit les enfants au quotidien, en relation avec la famille, il valorise la pratique artistique et va même jusqu'à apprendre à jouer d'un instrument.

Contact Démos :
demos@contrecourantmjc.fr
Plus d'infos demos.philharmoniedeparis.fr

L'éducation artistique et culturelle

Enfants + Adultes

Dans le cadre de sa mission d'éducation artistique et culturelle, Contre-Courant MJC met en place des projets spécifiques autour de la musique dans plusieurs établissements scolaires du territoire en lien avec sa programmation jeune public.
Ces projets s'intègrent dans les parcours scolaires officiels d'éducation artistique et culturelle promus par l'Éducation Nationale et reposent sur 3 piliers fondamentaux : **rencontrer - pratiquer - s'approprier.**

Vous souhaitez mettre en place au sein de votre établissement un projet d'éducation artistique et culturelle en lien avec les musiques actuelles ? Nous pouvons vous accompagner et vous conseiller. N'hésitez pas à prendre contact avec nous !

Charlotte Moniot
actionculturelle@contrecourantmjc.fr

Actions culturelles

Enfants + Adultes

Les projets mis en œuvre dans le cadre des actions culturelles et artistiques font appel à la participation des publics. Basés sur l'engagement au sein du collectif, ils favorisent l'inclusion et la puissance d'agir des habitants. Faire pour et avec les participants induit échange d'expériences et transmission de savoir-faire. Ici, le cheminement est aussi important que l'aboutissement. Depuis des années, Contre-Courant MJC met en place des projets débouchant sur des créations communes entre des intervenants professionnels et des habitants.

Charlotte Moniot
actionculturelle@contrecourantmjc.fr

PRATIQUER EN FAMILLE

Enfants + Familles

Musique en FA-MI

Musique en FA-MI se présente comme une action de soutien à la parentalité autour de la musique destinée aux enfants **de 0 à 11 ans** accompagnés de leurs parents. Entre ateliers et spectacles, nous vous proposons de venir partager des moments de pratique et de découverte musicale avec vos enfants. Depuis 2024, les enfants et leurs parents ont pris les commandes de la programmation de Musique en FA-MI. **Les p'tits programmateurs de Musique en FA-Mi** choisissent les thématiques qui seront abordées et les artistes qui viendront faire infuser leurs propositions artistiques durant ces instants partagés en famille.

Charlotte Moniot
actionculturelle@contrecourantmjc.fr

L'ensemble des actions est gratuit mais nécessite de vous inscrire au préalable. Programme disponible sur www.contrecourantmjc.fr

KIT INSTRUMENTS ÉVEIL MUSICAL

Structures + Enfants

Contre-Courant MJC met à la disposition des structures jeunesse un kit d'éveil musical composé d'une trentaine d'instruments (boomwhackers, xylophone, djembé, maracas, ukulélé, tube tonnerre, ocarina…) pour une durée de deux semaines maximum. Formation durant deux heures en option sur demande. **Formulaire de réservation et disponibilité du kit en ligne sur contrecourantmjc.fr/activites-musicales**

Pour toute information et demande, veuillez contacter :
Charlotte Moniot
actionculturelle@contrecourantmjc.fr

LOUER LES STUDIOS DE RÉPÉTITION

Adultes

Contre-Courant MJC met à disposition des musiciens 2 studios de répétition de 22 et 26m² entièrement équipés de matériel professionnel (batterie, ampli guitare, ampli basse, micros et pieds, stand de clavier, enceintes, ampli et table de mixage 14 canaux).
Ils sont disponibles sur réservation du lundi au dimanche par créneaux de 2h ou journée entière à des tarifs attractifs. Contre-Courant MJC dispose également d'un Club d'une capacité de 63m² permettant aux artistes de répéter en condition scénique avec le matériel adéquat (scène 6x3m, système de diffusion D&B,

lumières).

Contact et infos tarifs :
contact@contrecourantmjc.fr

SUIVRE DES COURS À L'ÉCOLE DES MUSIQUES

Enfants + Adultes

L'organisation de l'enseignement se réalise selon deux axes, l'un individuel, où l'élève bénéficie d'un cours qui lui est entièrement dédié, et l'autre collectif, centré sur la pratique en atelier et la formation musicale. Si de nombreux adhérents, et notamment les adultes, participent à un cursus libre, les plus jeunes suivent généralement un enseignement progressif, ce qui n'exclut pas certains échanges lors du travail en groupe, les plus expérimentés pouvant tenter de transmettre in situ leur savoir-faire, consolidant ainsi leurs acquis, tandis que les novices profitent d'une émulation venant donner du sens aux premières années d'apprentissage, souvent considérées comme étant plus arides. L'orientation générale demeure dirigée vers les musiques actuelles, mais une approche classique est toujours proposée à ceux qui le souhaitent. Il est à noter que les élèves ont la possibilité de se produire sur scène, avec d'autres musiciens et dans des conditions professionnelles, particulièrement lors du concert de fin d'année, lors de moments festifs et ateliers à Contre-Courant MJC.

Formation instrumentale

Enfants + Adultes

30 min par semaine en cours individuel :

- **Chant** avec Anaïs Riquier
- **Guitare/guitare basse** avec Noé Berezowski
- **Batterie** avec Vincent Mielcarek
- **Piano** avec Karine Rousseau et Remberto Herbas Gonzales
- **Trombone, Tuba et Trompette** avec Paul Ewangue
- **Violon** avec Remberto Herbas Gonzales

+ Au choix compris dans le forfait :
1 heure de formation musicale par semaine, ou la possibilité d'intégrer un groupe de musiques actuelles. L'intégration se fait à partir de la 2e année de pratique instrumentale (selon les recommandations du professeur), et possibilité de participer à des concerts et événements.

©Contre-Courant MJC

Éveil musical

Enfants 3-6 ans

De la moyenne jusqu'à la grande section de maternelle, les enfants découvrent les notes, le rythme et les instruments.
Les vendredis de 17h15 à 18h.
Dès le 20 septembre 2024.

Alix Robaux

Préinscription auprès d'Anaïs Riquier
edm@contrecourantmjc.fr

Consultez les tarifs page 21

**Un choix à faire ? Quel instrument pratiquer ? Pour vous décider, n'hésitez-pas à venir nous rencontrer !
Les professeurs seront présents à Contre-Courant MJC le mardi 10 septembre de 16h à 20h pour vous renseigner, répondre à vos questions et faire connaissance.
Les inscriptions se feront le jour même à l'issue de ces rencontres.**

ACTIVITÉS JEUNESSE

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES : ACCUEIL DE LOISIRS POUR LES 3-11 ANS !

Enfants

Contre-Courant MJC vous propose d'accueillir vos enfants, âgés de **3 à 11 ans,** sur les différentes périodes de vacances scolaires de l'année (octobre, février, avril et juillet). L'accueil de loisirs est conçu comme un lieu privilégié de construction de la personnalité de l'enfant dans sa dimension citoyenne. L'action éducative mise en œuvre par les équipes d'animation des Accueils de Loisirs soutient chacun des enfants dans leur évolution personnelle vers une socialisation active. Un thème définit le fil conducteur pour chaque accueil de loisirs, en collaboration avec les familles. Les informations seront communiquées sur **www.contrecourantmjc.fr**

Dates des Accueils de Loisirs 2024-2025 :
- **du 21 octobre au 31 octobre 2024**
- **du 10 février au 21 février 2025**
- **du 7 au 18 avril 2025**
- **du 7 juillet au 1 août 2025**

Emilie Abraham
enfancejeunesse@contrecourantmjc.fr

ACCUEIL ADOS (12-17 ANS)

Ados

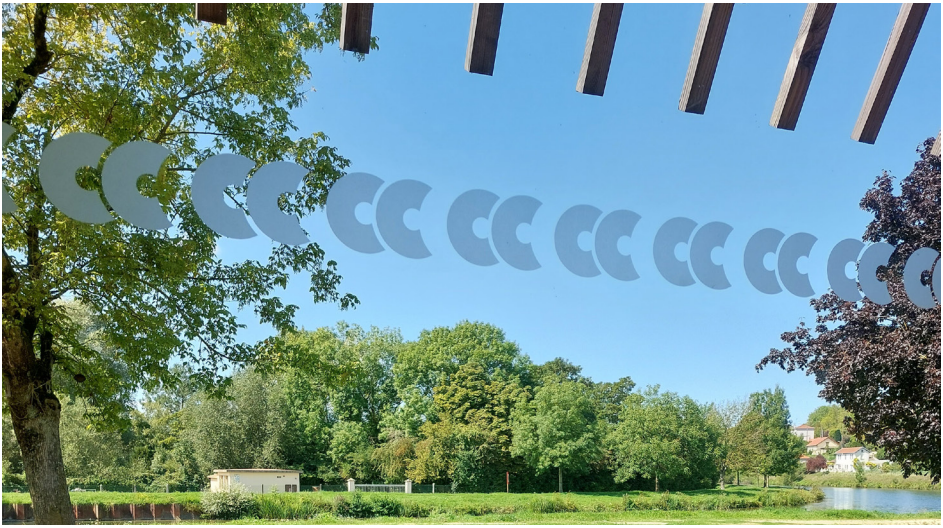
Activités, jeux, rencontres, détente, visites, soirées, voyages, sorties… sont au programme de l'Accueil Ados ! **Les jeunes de 12-17 ans** viennent pour se retrouver, accompagnés par une équipe d'animation. De ces rencontres naissent des envies, des activités, des projets. L'idée principale est de passer un bon moment, que chacun puisse grandir de la rencontre des autres et des actions menées.
Les activités ont lieu en général les vendredis en fin d'après-midi, les samedis et pendant les vacances.

Julie Toullec
jeunes@contrecourantmjc.fr

PROMENEUR DU NET

Ados

Ce dispositif national a pour objectif de maintenir le lien avec les jeunes dans l'espace numérique. Concrètement, le Promeneur du Net est présent sur les réseaux sociaux utilisés par les jeunes, il échange avec eux en dehors des temps d'accueil ; il est à leur écoute, peut les conseiller, signaler des contenus inappropriés, etc.
Plus d'infos sur le site



www.promeneursdunet.fr
Julie Toullec
jeunes@contrecourantmjc.fr

POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES

Ados + Parents

Entretiens individuels, actions collectives à destination des adolescents et des parents.
Le Point Accueil Écoute Jeunes aborde les questions de la prévention et du bien-être à travers des entretiens individuels, des interventions en milieu scolaire, la tenue de stands en milieu festif, des actions collectives telles que :

✳ **« Je vais bien, tout va bien »**
Destinée à des groupes de 6 à 8 adolescents, cette action se décompose en différents modules favorisant le développement de la confiance en soi. Elle se déroule tout au long de l'année.
✳ **« Parents d'ados »**, Action de soutien à la parentalité réalisée sous la forme de spectacle-débat, abordant les thématiques liées à l'adolescence.
✳ **« Peace and Lobe »**, Concerts pédagogiques sur la prévention des risques auditifs.

Nadine Weber
paej@contrecourantmjc.fr

PASSER LE BAFA

Le BAFA (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur) est une formation pour devenir animateur dans le cadre d'accueil collectif de mineurs. Elle se déroule en trois étapes et est destinée aux personnes ayant au minimum 16 ans au premier jour du stage. Elle s'effectue dans un délai de 30 mois maximum, en respectant l'ordre réglementaire des sessions (formation générale, stage pratique et stage d'approfondissement ou de qualification) et il ne doit pas y avoir plus de 18 mois entre la formation générale et le stage pratique.

Pour connaître les prochaines sessions BAFA en partenariat avec l'UFCV, consultez le site www.ufcv.fr

ACTIVITÉS CULTURELLES ADULTES

ATELIERS D'ANGLAIS

Adultes Ados Enfants — NOUVEAUTÉ 2024-2025

Tout au long de l'année, venez pratiquer la langue anglaise sous forme d'ateliers (cuisine, musique, sport, visites…) et découvrir le monde anglophone (traditions, culture, fêtes…). Venez vous initier ou vous perfectionner, découvrir ou approfondir vos connaissances de façon ludique. 4 groupes seront proposés : débutants, intermédiaires et confirmés pour les ados et adultes et débutants pour les enfants.

- **Débutants**
  Lundi : 18h-19h (ados et adultes)
  Mercredi 17h-18h (enfants)
- **Intermédiaires**
  Lundi : 19h-20h (ados et adultes)
- **Confirmés**
  Mercredi 18h-19h (ados et adultes)

Annie Burt
contact@contrecourantmjc.fr

ATELIERS LANGUE DES SIGNES

Adultes Ados — NOUVEAUTÉ 2024-2025

Une rencontre conviviale et ludique pour apprendre et pratiquer la langue des signes française (LSF). La LSF est un langage gestuel utilisé par les personnes sourdes et malentendantes. Depuis sa reconnaissance officielle en 2005, elle résonne comme un symbole de partage et d'inclusion de la communauté sourde dans la société. Apprendre la langue des signes c'est s'ouvrir aux autres au même titre que n'importe quelle langue.

- **Jeudi de 19h30 à 20h30 pour les ados dès le collège et les adultes**

Anaïs Riquier
edm@contrecourantmjc.fr

ATELIER D'ÉCRITURE

Adultes

À tous ceux qui croient que l'écriture ce n'est pas pour eux ; que l'écriture, c'est pour les bons élèves, pour les « écrivains », les ateliers d'écriture des « Chiffonné. es du Ramage » vous accueillent chaque semaine.

L'écriture… en vrai ? C'est un terrain d'aventure, de voyage et d'émotion où l'on s'engage, sur les pistes inattendues et insolites de l'imaginaire ;

C'est le plaisir de jouer avec les mots, de les faire rebondir en les associant avec d'autres (acrostiches, haïkus, charades, anagrammes, cadavres exquis…) ;

L'écriture… en atelier ? C'est un lieu d'échange et de partage du plaisir d'écrire toutes sortes de textes : poésies, chansons, contes, nouvelles, pièces de théâtre, uchronies, romans… Osez !

- **Mardi (confirmé.e.s) et Jeudi (débutant.e.s) de 14h à 16h**

Brigitte Moncey
contact@contrecourantmjc.fr

LE CLUB DES PALOTS DE BELLEVILLE

Adultes

Le Club des Palots est destiné aux séniors, mais plus largement à celles plus ou moins jeunes qui veulent occuper leur temps libre en participant à des activités collectives autour du jeu, des rencontres, dans la convivialité. Les Palots se retrouvent tous les lundis et jeudis après-midi à Contre-Courant MJC.

- **Lundi et Jeudi de 14h à 18h**

Marie-Josée Jeannesson
contact@contrecourantmjc.fr

ACTIVITÉS SPORTIVES

Du Lundi au Samedi | Nos professeur.e.s : Sandrine Néant, Agnès Mayot, Michel Collin, Renaud Le Moüellic.

Jeunesse

Enfants +Ados

ATELIER GYM DANSE

Enfants +Ados

Faire des expériences motrices, développer son équilibre, son adresse, sa coordination et découvrir le plaisir de bouger en musique.

Pour les 4-8 ans :

- **Mercredi de 11h à 12h**
- **Mercredi de 15h à 16h**
- **Samedi de 11h à 12h**

Pour les 9-14 ans :

- **Mercredi de 14h à 15h**
- **Mercredi de 16h à 17h**
- **Samedi de 10h à 11h**

Sandrine Néant

Adultes

Adultes

AÉROBOXE

Savant mélange entre aérobic et boxe, cette discipline consiste à réaliser des mouvements pieds-poings en associant diverses techniques de boxe, d'arts martiaux et d'aérobic, mais sans aucun contact. L'aéro boxe ne nécessite aucune connaissance spécifique et peut-être pratiquée par tous.

- **Jeudi 18h30 à 19h30**

Sandrine Néant

AÉRO STEP

Cours rythmé et chorégraphié tout public. Discipline qui travaille en majeur partie les jambes (mollets, fessiers, quadriceps).

- **Mardi 17h30 à 18h30**
- **Vendredi 18h30 à 19h30**

Sandrine Néant

AÉRO MOVE

Travail cardio-vasculaire sur différents enchaînements de mouvements rythmiques sur des musiques soutenues (pop, funk, électro).

- **Lundi 19h30 à 20h30**
- **Mardi 19h30 à 20h30**
- **Mercredi 18h30 à 19h30**

Sandrine Néant

GYM ENTRETIEN

Séances de renforcements et d'assouplissements adaptées à tous les niveaux.

- **Mardi de 10h à 11h**
- **Jeudi de 10h15 à 11h15**

Sandrine Néant

GYM ABDOS-FESSIERS

Travail de renforcement progressif de vos articulations et de vos muscles, grâce à des techniques d'assouplissement et de musculation.

- **Lundi de 17h30 à 18h30**
- **Mardi de 18h30 à 19h30**
- **Mercredi de 10h00 à 11h00**
- **Jeudi de 17h30 à 18h30**
- **Vendredi de 17h30 à 18h30**

Sandrine Néant

PILATES

Les 5 bienfaits du Pilates : un gain de flexibilité et de souplesse, un travail harmonieux de tous les muscles, gestion du stress, amélioration de la posture et de l'équilibre, renforcement musculaire des muscles profonds. Travail avec et sur Fit'ball.

- **Lundi de 10h15 à 11h15 et de 18h30 à 19h30**
- **Mercredi de 17h30 à 18h30**
- **Jeudi de 19h30 à 20h30**
- **Vendredi de 9h15 à 10h15**
- **Sandrine Néant**

QI-GONG

Cette gymnastique douce et lente fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchainent très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation pour retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique.

- **Jeudi de 9h30 à 10h45**
- **Michel Collin**

VOLLEY-BALL CLUB

à partir de 18 ans

Hors-les-murs

Halle sportive Alain Convard
Tarif : 15€ à l'année (+ adhésion MJC)

- **Mercredi de 20h à 23h**
- **Renaud Le Mouëllic**

YOGA RELAXATION

J'ai besoin de prendre du temps pour moi. J'ai envie d'apprendre : à me relaxer en étant à l'écoute de mon ressenti corporel et de mon souffle ; diverses respirations avec des effets spécifiques ; à retrouver la souplesse de mon corps, de mon dos, de mes articulations ; à mieux gérer mes émotions, à me recentrer ; des enchaînements qui font travailler l'ensemble du corps, de détendre certaines zones et en renforcer d'autres. Les postures sont adaptables selon les possibilités.

Apporter une couverture ou un sac de couchage, des vêtements chauds et souples. La MJC fournit les tapis et accessoires.

- **Mardi de 18h30 à 19h45**
- **Vendredi de 10h15 à 11h30**
- **Agnès Mayot**

©Contre-Courant MJC

INSCRIPTIONS

CALENDRIER

Inscriptions auprès de l'Accueil :
Dès le 2 Septembre 2024

Horaires d'ouverture de l'Accueil du 2 au 30 Septembre :
Lundi 10h-12h et 17h-19h45
Mardi 9h30-12h et 14h-19h45
Mercredi 9h30-12h et 13h30-18h45
Jeudi 9h-12h et 14h-19h45
Vendredi 9h-12h et 17h-18h45
Samedi de 9h30-12h

Le reste de l'année, l'Accueil est ouvert :
Du lundi au vendredi de 09h à 12h et de 14h à 18h

Reprise des activités sportives et culturelles : Semaine du 2 au 8 septembre
Reprise Ateliers d'Anglais et Club des Palots de Belleville : Lundi 2 Septembre
Reprise Atelier d'Écriture :
Mardi 3 Septembre
Reprise Ateliers Langue des Signes Française : Jeudi 19 Septembre

Réunion d'information et Inscription École des Musiques :
Mardi 10 septembre 2024 de 16h à 20h

Reprise des cours École des Musiques :
Lundi 16 septembre 2024
Reprise des cours d'Éveil Musical :
Vendredi 20 septembre 2024

Fin des activités : Dimanche 29 juin 2025

Pas de cours pendant les vacances scolaires

ADHÉSION

L'adhésion à la MJC est indispensable à toute inscription à une/des activités.

Adhésion individuelle : 10€ / **Adhésion familiale :** 20€ (pour 3 membres minimum d'une même famille et souscrite le même jour).

Avantage Billetterie
Être adhérent.e permet de bénéficier du tarif réduit sur les concerts toute l'année.

TARIFS

Activités	Formules	Tarifs par adhérent	Conditions	Observations
Activités sportives adultes	Forfait 35 cours	180€ **(+ adhésion MJC)**	35h à répartir sur l'année	À partir de 14 ans
	Forfait illimité	270€ **(+ adhésion MJC)**	Accès illimité à tous les cours	Valable uniquement sur les cours adultes
Activités sportives enfants	Gym Danse	120€ **(+ adhésion MJC)**	1 cours par semaine	2 groupes : 4-8 ans et 9-14 ans
École des musiques	1 instrument	▶ Plein tarif : 747€ (ou 83€ par mois**) **+ adhésion MJC** ▶ Tarif CAGV* : 540€ (ou 60€ par mois**) **+ adhésion MJC**		1/2h d'instrument hebdomadaire + 1h de formation musicale comprise dans le forfait et la possibilité d'intégrer un groupe de musiques actuelles.
	2 instruments (pour un même élève)	▶ Plein tarif : 1089€ (ou 121€ par mois**) **+ adhésion MJC** ▶ Tarif CAGV* : 837€ (ou 93€ par mois**) **+ adhésion MJC**		
	Éveil musical	▶ Plein tarif : 153€ (ou 17€ par mois**) **+ adhésion MJC** ▶ Tarif CAGV* : 135€ (ou 15€ par mois**) **+ adhésion MJC**		De 3 à 6 ans
Ateliers Anglais	Forfait annuel	30€ **(+ adhésion MJC)**		Enfants, Ados et Adultes
Ateliers Langue des Signes Française	Forfait annuel	120€ **(+ adhésion MJC)**		Enfants à partir du collège et Adultes
Ateliers d'écriture	Forfait annuel	180€ **(+ adhésion MJC)**		Adultes

*Sur présentation obligatoire d'un justificatif de domicile **Calcul sur 9 mois

- Modes de règlement : carte bancaire, espèces ou chèque.
- Règlement des inscriptions en début de saison (paiement en 1, 3 ou 6 fois sans frais uniquement par chèque).
- Chèques vacances, coupons sport, aides comités d'entreprise acceptés.
- Bons "Mille talents" acceptés sous conditions.
- Premier cours d'essai accepté (sauf école des musiques).
- Pas de cours pendant les vacances scolaires.
- **Les tarifs indiqués sur cette plaquette s'entendent pour la saison et par adhérent.**
- Seuls les cas de déménagement (éloignement conséquent ou maladie de plus d'un mois avec certificat médical) donnent droit au remboursement, sur demande écrite, formulée dans un délai d'un mois.
- **Certificat médical obligatoire pour les activités sportives.**

HORAIRES DES ACTIVITÉS

	Lundi		Mardi		
9h					
10h	Pilates 10h15-11h15		Gym entretien 10h-11h		
11h					
12h					
13h					
14h		Club des Palots 14h-18h	Atelier d'écriture débutants 14h-16h		
15h					
16h					
17h	Gym abdos fessiers 17h30-18h30		Aéro Step 17h30-18h30		
18h	Pilates 18h30-19h30	Anglais débutants 18h-19h	Gym abdos fessiers 18h30-19h30	Yoga relaxation 18h30-19h45	
19h	Aéro move 19h30-20h30	Anglais intermédiaires 19h-20h	Stretching 19h30-20h30		
20h					
21h					
22h					

✳ activités sportives adultes ✳ activités sportives et culturelles enfants et ados

Mercredi		Jeudi		Vendredi	Samedi
		Qi Gong 9h30-10h45		Pilates 9h15-10h15	
Gym abdos fessiers 10h00-11h00			Gym entretien 10h15-11h15	Yoga relaxation 10h15-11h30	Atelier gym danse 9–14 ans 10h-11h
Atelier gym danse 4-8 ans 11h-12h					Atelier gym danse 4-8 ans 11h-12h
Atelier gym danse 9-14 ans 14h-15h		Club des Palots 14h-18h	Atelier d'écriture confirmés 14h-16h		
Atelier gym danse 4-8 ans 15h-16h					
Atelier gym danse 9-14 ans 16h-17h					
	Anglais enfants débutants 17h-18h				
Pilates 17h30-18h30	Anglais confirmés 18h-19h		Gym abdos fessiers 17h30-18h30	Aéro Step 17h30-18h30	
Aéro Move 18h30-19h30			Aéroboxe 18h30-19h30	Aéro Move 18h30-19h30	
		Atelier Langue des Signes 19h30-20h30	Pilates 19h30-20h30		
Volley-Ball Club 20h00-23h00 Halle sportive Alain Convard					

✳ activités culturelles adultes

INFOS PRATIQUES

Contre-Courant MJC

2, place André Maginot
55430 Belleville-sur-Meuse
03 29 84 43 47
contact@contrecourantmjc.fr
www.contrecourantmjc.fr

contrecourantmjc contrecourantmjc

Horaires d'ouverture de l'Accueil

DU 02 AU 30 SEPTEMBRE 2024 :
Lundi 10h-12h et 17h-19h45
Mardi 9h30-12h et 14h-19h45
Mercredi 9h30-12h et 13h30-18h45
Jeudi 9h-12h et 14h-19h45
Vendredi 9h-12h et 17h-18h45
Samedi de 9h30-12h.
À PARTIR DU 01 OCTOBRE 2024 :
Du lundi au vendredi de 09h à 12h et de 14h à 18h.

Venir à Contre-Courant MJC

Nous sommes situés au centre de Belleville-sur-Meuse (à 2km de Verdun), près de la Mairie.

✳ **Venir en voiture :**
De Paris : A4, sortie 30 « Voie Sacrée », RN jusque Verdun puis Belleville-sur-Meuse.
De Metz : A31 puis A4, sortie 31 Verdun puis Belleville-sur-Meuse.
De Strasbourg : A35 puis A4, sortie 31 Verdun puis Belleville-sur-Meuse.
De Nancy : D903
Parking gratuit à proximité (places dédiées aux personnes à mobilité réduite, bornes de recharge pour véhicules électriques).
✳ **Venir en train :** Gare de Verdun / Gare Meuse TGV (avec navettes jusqu'à Verdun puis bus Rezo jusqu'à Belleville-sur-Meuse).
✳ **Venir en bus :** www.rezo-grandverdun.fr / L3 - Quinze Quarts - Pré l'Evêque / Arrêt : Mairie.
✳ **Venir à pied, à vélo :** emprunter la voie verte qui longe la Meuse jusqu'à Belleville-sur-Meuse.

Acheter son billet de spectacle

Vous pouvez acheter vos billets sur internet www.contrecourantmjc.fr (rubrique billetterie) ou à l'accueil de Contre-Courant MJC.

Personnes à mobilité réduite

Le bâtiment répond aux normes d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite (ascenseurs, stationnement, toilettes).

FAQ

Qui peut jouer sur scène ?

Les artistes, amateurs ou professionnels, locaux, départementaux, régionaux, nationaux et internationaux. Sélection en fonction des dispositifs existants, de l'avancée des projets, des esthétiques recherchées et des disponibilités au sein de la programmation.

Si vous souhaitez proposer votre groupe à l'équipe, rien de plus simple ! Il suffit de nous appeler au 03 29 84 43 47 ou nous envoyer un mail présentant votre groupe, vos dates de concerts futurs ou passés et un lien vers vos réseaux nous permettant d'écouter votre travail à l'adresse suivante :
artistique@contrecourantmjc.fr

Qui peut organiser un événement/une activité ?

Nous restons le principal producteur des spectacles et des activités ayant lieu à Contre-Courant MJC mais nous permettons aussi à des acteurs associatifs, des artistes ou des habitants de développer leurs propres projets artistiques. L'équipe peut vous accompagner dans la réalisation de celui-ci (programmation, communication, billetterie…).
Envie de partager un talent particulier avec nos adhérents, de nous proposer une activité ? Venez nous rencontrer sans plus tarder.

Enseignants et classes scolaires

Une programmation est dédiée au public scolaire tout au long de l'année (places au tarif de 5€ par élève).
Programme disponible sur
www.contrecourantmjc.fr
Renseignements et inscriptions :
actionculturelle@contrecourantmjc.fr

S'engager à Contre-Courant MJC ?

Nous sommes heureux d'accueillir régulièrement de nouvelles personnes au sein de l'association que ce soit en stage, en service civique, ou comme bénévole. N'hésitez pas à prendre contact avec nous et même à venir boire un café pour que l'on en discute !

J'ai un handicap moteur, comment accéder aux activités ?

Le bâtiment et toutes nos activités sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

PARTENAIRES

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

La Région Grand Est

LE DÉPARTEMENT meuse

Grand Verdun
Communauté d'Agglomération

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Meuse

msa santé famille retraite services

FONJEP
Fonds de coopération de la jeunesse et de l'éducation populaire

cnm Centre national de la musique

sacem

RÉGION ACADÉMIQUE GRAND EST
Liberté Égalité Fraternité
Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

ars Agence Régionale de Santé

FRANCE ACTIVE
Les entrepreneurs engagés

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité
AGENCE NATIONALE DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES

Délégation Académique à l'éducation artistique et l'Action Culturelle
DAAC
Académie de Nancy-Metz - Région Académique Grand Est

LEADER

UNION EUROPÉENNE
Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
L'Europe investit dans les zones rurales

FRMJC
Fédération Régionale des Maisons des Jeunes et de la Culture
Lorraine

FEDELIMA
Fédération des Lieux de Musiques Actuelles

GRABUGE
RÉSEAU DES MUSIQUES ACTUELLES DU GRAND EST

SMA
Syndicat des Musiques Actuelles

TIGRE
Terre d'imaginaires Réseau Jeune Public Grand Est

RAM DAM

inecc
mission voix lorraine

UFCV

réalisation : yanngall.com

©Contre-Courant MJC

RETROUVEZ-NOUS AUSSI SUR NOS RÉSEAUX :

WWW.CONTRECOURANTMJC.FR

CONTRE-COURANT MJC