



CONTRE-
COURANT
MJC-SMAC

SAISON
SEPTEMBRE - DÉCEMBRE
2025

Concerts & Spectacles vivants

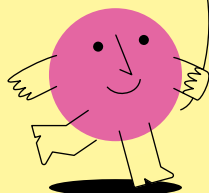
Découvrez la programmation

de cette saison !

Ados — Y'a du projet dans l'air

Ateliers & Pratiques régulières

Jeunesse & Accueil de loisirs



VEN. 14 NOV.



AFTER
SCHOOL
DES KIDS

INFOS EN
PAGE 16

TURBO MINUS

SOMMAIRE

CONTRE-COURANT MJC-SMAC	2
Édito	3
L'équipe	4
La structure	6
CONCERTS & SPECTACLES VIVANTS	8
ATELIERS & PRATIQUES RÉGULIÈRES	22
Horaires activités 2025-2026	32
JEUNESSE & ACCUEIL DE LOISIRS	34
Accueil Loisir Plaisir	34
DÉMOS	35
ADOS – Y'A DU PROJET DANS L'AIR	36
Accueil Ados et Séjours / Promeneurs du Net	36
Hors les murs	37
Inscriptions & tarifs	38
Partenaires	40

**RETROUVEZ TOUTE NOTRE
PROGRAMMATION DANS L'AGENDA :**



Accessibilité :



Licence d'entrepreneur de spectacles : 1/2021-007924 | 2/2021 – 007932 | 3/2021-007934

Les tarifs de la brochure sont indiqués dans cet ordre : réduit* • prévente • plein tarif

* Tarif réduit réservé aux demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RSA, - de 18 ans, personne en situation de handicap et leur accompagnateur, adhérent-e-s Contre-Courant MJC-SMAC, adhérent-e-s Transversales Verdun, adhérent-e-s Acb Scène Nationale Bar-le-Duc, détenteurs d'une carte d'adhésion d'une salle partenaire : L'Autre Canal Nancy (54), Le Gueulard Plus (57), Cité musicale Metz (57), Halle Verrière (57), MCL de Gérardmer (88), la Souris Verte (88), Bords 2 Scènes (51) (sur justificatif). De nombreux concerts ou événements sont gratuits.

Photographies P.18 • 23 à 31 • 34 à 36 : © Freepik

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC

SEPT. > DÉC. 2025



ÉDITO

BIENVENUE DANS LA NOUVELLE SAISON DE CONTRE-COURANT MJC-SMAC !

C'est avec joie que nous vous présentons le programme d'activités pour la saison 2025-2026.

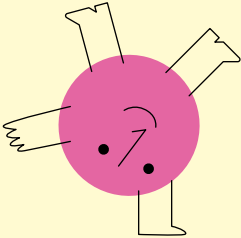
À Contre-Courant, nous croyons en un temps libre vécu ensemble: un temps pour s'exprimer, échanger des idées, découvrir de nouvelles passions, et construire du lien dans le respect et la solidarité.

Tout au long de l'année, les habitant-e-s, les associations partenaires, l'équipe salariée et les bénévoles vous proposent de nombreuses activités. Que vous ayez envie de faire du sport, de voir un spectacle, de participer à un atelier, à un accueil de loisirs ou à un séjour pour ados, il y a une place pour vous.

Notre maison est ouverte à toutes et tous, et ancrée dans la vie de notre quartier. Elle se construit chaque jour grâce à votre participation, vos envies et votre énergie.

Nous vous souhaitons une belle saison 2025-2026, riche en rencontres, en découvertes et en moments partagés !

Cécile LAMY, présidente
Arnaud FIÈVRE, directeur général



SEPT. > DÉC. 2025

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC

L'ÉQUIPE



Arnaud FIÈVRE

DIRECTEUR GÉNÉRAL

direction@contrecourantmjc.fr

Il fait tourner la structure comme une bonne vieille platine : entre les papiers, les projets, les équipes et les concerts, rien ne lui échappe. Arnaud veille à ce que tout le monde : salarié-e-s, bénévoles, artistes, jeunes ou moins jeunes ait les moyens (humains et financiers) de faire vibrer la MJC-SMAC toute l'année !



Corinne ABRAHAM

ADMINISTRATRICE

Elle soutient la direction dans les tâches administratives du quotidien : elle suit les paiements, rédige des documents utiles (comme des fiches de poste), jongle entre les factures, les budgets et le tout avec Excel comme meilleur allié.



Cécile LAMY

PRÉSIDENTE

Elle porte fièrement les couleurs de l'asso, préside les réunions sans bâton mais avec conviction, et veille à ce que tout fonctionne dans les règles de l'art... et des statuts. Avec les équipes et les partenaires, elle trace la route, garde le cap sur les valeurs, et soutient les projets qui font bouger le quartier et les habitant-e-s !



Paul BRISTHUILE

PROGRAMMATEUR

artistique@contrecourantmjc.fr

Il programme les concerts et pilote le festival *Musiques & Terrasses* comme on monte une tournée : avec passion, organisation... et un peu d'huile de coude. Paul embarque les bénévoles dans l'aventure, monte des projets avec les lycéens, court après les subventions, et part à la chasse au mécénat, tout ça sans jamais rater une note.



Jean-Michel ARNOULD

RÉGISSEUR GÉNÉRAL

regie@contrecourantmjc.fr

Jean-Mi, c'est un peu notre rockeur de l'ombre. Il assure tous les événements, les concerts qui envoient, les résidences qui groovent, et le festival qu'il pilote comme une tournée. Avec son équipe de techs (les vraies héroïnes de l'ombre), ils font en sorte que tout sonne juste et que ça tienne debout parce que sans eux, pas de show !



Emilie ABRAHAM

DIRECTRICE ACCUEIL DE LOISIRS

enfancejeunesse@contrecourantmjc.fr

Mimi, c'est la super organisatrice des vacances rigolotes ! Elle prépare des journées pleines de jeux et d'aventures pour que les enfants s'amuse, découvrent plein de choses, et deviennent les héros de leurs vacances. Elle organise les sorties, invente des activités amusantes, et fait des liens avec d'autres centres.

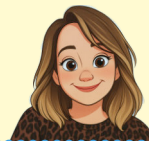


Julie TOULLEC

**COORDINATRICE DES ACTIVITÉS
ENFANCE ADOLESCENTS**

jeunes@contrecourantmjc.fr

Grâce à son pep's, Julie notre réf Ados & Promeneur du Net gère le secteur ados. Avec elle, les jeunes partent en séjour et participent à plein d'activités trop cool. Elle s'assure que tout se passe bien, sans prise de tête et en toute sécurité. Son but ? Que chaque moment soit à la hauteur des attentes des jeunes. Elle écoute leurs envies pour créer des projets qui leur parlent.



Charlotte MONIOT

**PROGRAMMATRICE JEUNE
PUBLIC ET ACTION CULTURELLE**

action@contrecourantmjc.fr

Charlotte conçoit et imagine, avec la complicité des P'tits Programmateurs, la saison jeune public de Contre-Courant. Entourée d'une équipe de musiciens d'exception, elle fait rayonner la culture là où elle est précieuse : en crèche, à l'école, en EHPAD, en centre de détention... Toujours partante pour aller à la rencontre de tous les publics.

L'ÉQUIPE



Anthony COOLS

**RESPONSABLE DU POINT
ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES**
paej@contrecourantmjc.fr

Il est le pro de la prévention pour les jeunes de 12 à 25 ans à Contre-Courant. Il est là pour écouter, accompagner, et sensibiliser aux conduites à risque, que ce soit en ateliers, lors des événements ou même à travers des spectacles qu'il crée. Avec lui, la prévention ça bouge sérieusement.



Sandrine NÉANT

**RESPONSABLE DES
ACTIVITÉS SPORTIVES**
sport@contrecourantmjc.fr

Elle encadre et anime des séances sportives adaptées à différents publics, conçoit des programmes favorisant le bien-être, la motricité et la cohésion de groupe, tout en veillant à la sécurité et à l'inclusion de chacun.



Marine VIGUIER

**ACCUEIL,
SECRÉTARIAT**
secretariat@contrecourantmjc.fr

Marine, notre secrétaire toujours souriante, a le don de vous accueillir et de vous guider avec justesse. Elle est la première voix que vous entendez, gère les inscriptions et les papiers, et fait en sorte que toute l'équipe soit toujours bien informée.



Sarah BILNY

**RESPONSABLE COMMUNICATION,
RELATIONS PRESSE, BILLETTERIE**
communication@contrecourantmjc.fr

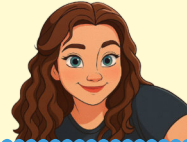
Notre responsable com' un peu discrète mais toujours dans le tempo : elle gère les affiches, les réseaux, les relations presse, la billetterie et la promo des events. Toujours prête à dégainer son téléphone au rythme d'une petite chanson dans la tête !



Anaïs RIQUIER

**COORDINATRICE ÉCOLE DES
MUSIQUES, PROFESSEUSE DE CHANT**
edm@contrecourantmjc.fr

Anaïs orchestre le bon déroulement des cours, accompagne les élèves dans leur partition artistique, et assure la liaison harmonieuse familles-professeurs-projets. Elle accompagne chaque voix comme un chef d'orchestre, mêlant technique vocale, interprétation et plaisir du chant pour une progression qui fait vibrer les élèves.



Cloé BRICHOT

**RÉFÉRENTE FAMILLE
DU PROGRAMME DÉMOS**
demos@contrecourantmjc.fr

À la baguette du groupe 1 2 3 de l'orchestre, elle tisse un doux lien entre les professeurs, les enfants, et elle-même, en orchestrant des moments enchantés autour de la musique.



Isabelle BOULLET

**AIDE COMPTABLE
EN ALTERNANCE**

Isabelle, pleine d'énergie et de bonne humeur, jongle avec les chiffres comme une pro du sourire ! Toujours prête à filer un coup de main dans la gestion des factures et le suivi des comptes, elle apporte sa fraîcheur et sa rigueur au quotidien. Avec elle, la compta, c'est sérieux... mais toujours avec une dose de bonne humeur !



Angélique GIROT

**AGENTE
D'ENTRETIEN**

Elle est la gardienne masquée de la propreté, prête à intervenir pour nettoyer les salles d'activités, les espaces communs et les sanitaires. Toujours vigilante, elle veille à l'hygiène du terrain de jeu, et entre en action après chaque événement ou atelier pour remettre de l'ordre et sauver la journée !

LA STRUCTURE

UN LIEU DE CULTURE, DE RENCONTRES ET D'EXPÉRIENCES PARTAGÉES DEPUIS 1968.



© Matière Noire

CONTRE-COURANT
MIC-SMAC

SEPT. > DÉC. 2025





Contre-Courant est un nom qui symbolise une forme de détermination, d'énergie et d'audace. Le projet culturel de la MJC-SMAC s'articule autour d'un lieu propice à la joie et au partage : à contre-courant de l'enfermement, de l'égoïsme, de la morosité et de l'immobilisme.

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-SMAC 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.

Le nom garde la mention MJC (Maison des Jeunes et de la Culture) car cela s'inscrit dans le projet et ses missions, mais se voit désormais renforcé par la labellisation SMAC (Scène de Musiques Actuelles), témoignant de la reconnaissance de son engagement en faveur des musiques actuelles et de son rôle structurant sur le territoire.



OCRE

COMPAGNIE STACEVIT

© Morgane Liébard



MUSIQUE &
ACROBATIES

SAM. 20 SEP.

MUSIQUE EN FA-MI

- 🕒 16h (45 min)
- 👤 Tout public dès 6 ans
- 🆓 Gratuit, sur réservation
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Dans ce huis clos absurde, chaque objet devient instrument, chaque geste musique. Entre transe acrobatique et percussions corporelles, ils créent un univers percussif et organique, fascinant mélange d'acrobaties et de musique.

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

SEPT. > DÉC. 2025



ATELIER D'INITIATION À L'ACROBATIE

© Morgane Liébard



SAM. 20 SEP.

MUSIQUE EN FA-MI ATELIER PARENTS-ENFANTS

🕒 10h à 12h

😊 Dès 8 ans

🆓 Gratuit

📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Un atelier animé par la compagnie StaceviT et accessible dès 8 ans.



SEPT. > DÉC. 2025

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

SOIRÉE TEKNO

© Edoardo Figara



CO-PRODUCTION
AVEC L'ASSOCIATION
MINDSET

EDOARDO FIGARA 6943 • BRUYANT • ASP3K'T • SONOVA • ANDORF:IN

SAM. 4 OCT.

🕒 22h à 04h30

🗝️ Ouverture des portes à 21h45

🎫 5€ • 10€ • 12€

📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Au programme : cinq univers, cinq énergies, une même passion pour le son qui percute.

Originaire d'Italie, **Edoardo Figara 6943** explore la musique électronique comme un terrain de jeu. Ses influences vont de la **techno tribale** à la **drum & bass**, en passant par le hip-hop et les rythmes latins. Chaque live est un mélange vibrant d'énergies old school et modernes. Un vrai voyage sonore, entre tradition et expérimentations.

Andorf:in, fondateur du **collectif Mindset**, nous plonge dans une techno sombre et immersive, entre tension introspective et puissance maîtrisée.

ASP3K'T, issu du **collectif RMTB** et pur produit de la freeparty, balance une techno brute et sans détour, nourrie d'acid, de rave et d'une énergie débordante.

BRUYANT, issu du **collectif Pure**, casse les codes avec une tekno hybride et expérimentale : des sons bruts, des textures riches, et une envie assumée de secouer les habitudes.

Enfin, **Sonova**, fier représentant du **collectif nancéien 48°NORD**, incarne une techno précise et efficace, reflet d'une scène locale vivante et ambitieuse.

Besoin d'un boost entre deux drops ? Contre-Courant te met bien : barres de céréales, bière fraîche ou soft pour tenir la vibe. Fais le plein et replonge direct dans le son de ces 5 univers.

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

SEPT. > DÉC. 2025



10

L'IDÔLE DES TOUTES PETITES HOULES

© Nicolas Galliot



SPECTACLE
MUSICAL

MER. 8 OCT.

MUSIQUE EN FA-MI

- 🕒 11h (30 min)
- 😊 De 0 à 5 ans
- 🆓 Gratuit, sur réservation
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Connaissez-vous le navigateur de génie Eric Tabarly ? Son immense popularité était le fruit de ses exploits bien entendu, mais surtout de son humilité touchante à assumer ce rôle qu'on lui attribuait malgré lui : celui d'être l'idole des houles. Peu savent que derrière ce colosse taiseux à la force physique extraordinaire se cachait un enfant de 6 ans amoureux d'un voilier de légende : Pen Duick (mésange à tête noire, en breton).

À bord de leur Pen Duick de fortune et d'une météo musicale favorable, un capitaine et son second nous proposent une balade en mer. Une évocation sensible de la vie de l'aventurier, entre faits historiques et fiction aux rythmes de vagues de sourires, de comptines étoilées et du chant de la mésange.



SEPT. > DÉC. 2025

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

L'IDÔLE DES PETITES HOULES

© Nicolas Galliot



**SPECTACLE
MUSICAL**

JEU. 9 OCT.

JEUNE PUBLIC SCOLAIRES

🕒 10h + 14h30 (40min)

😊 De 3 à 6 ans

🗉 Séances scolaires

💰 5€ par élève

📧 Réservation auprès de Charlotte
actionculturelle@contrecourantmjc.fr

📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Trois pêcheurs d'histoires ont trouvé une bouteille à la mer relatant l'histoire d'Eric, un poisson rouge dont les rêves étaient d'être le poisson le plus rapide des océans et de voler.

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

SEPT. > DÉC. 2025



AFTERWORK SPÉCIAL HALLOWEEN

© Artguru



VEN. 31 OCT.

🕒 18h à 23h

🗝️ Ouverture des portes à 18h

🎟️ Gratuit

👤 Contre-Courant MJC-SMAC

Préparez- vous à frissonner !

Rejoignez- nous pour un afterwork d'halloween terrifiant ! Vibrez au rythme envoûtant des **Nagas**, **Omerta** et **Les Pirates des 3 Frontières**, trois univers musicaux prêts à réveiller les esprits. Déguisement monstrueux, frissons garanties et décors lugubres: osez plonger dans l'horeur d'une soirée pas comme les autres. Alors... serez-vous assez courageux-se pour franchir nos portes ?

On vous attend. Si vous l'osez. 🧐



Un p'tit creux entre deux abordages ? Hisse ta conso, croque un trésor sucré, et repars hanter le dancefloor avec l'équipage ! Halloween n'attend pas les moussaillons fatigués.



SEPT. > DÉC. 2025

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

FESTIVAL DENsITés



VU D'UN ŒUF

31^e Festival de Musiques
étonnantes,
danse & performance



7 • 8 • 9 NOV. 2025

SMAC Contre-Courant MJC

BELLEVILLE-S/-MEUSE⁽⁵⁵⁾



Création Graphique : ATELIER GRAPHIK • 06 81 40 44 18
Impression : Imprimerie Digit'Offset • LICENCE 2-1097241 & 3-1097242

Association VU D'UN ŒUF

03 29 86 38 26 • info@vudunoef.asso.fr
BP. 60 250 • 55103 VERDUN Cedex



O.B.F X WARRIOR QUEEN

© O.B.F Records



LUN. 10 NOV.

- 🕒 22h à 04h30
- 🗝 Ouverture des portes à 21h45
- 🎫 5€ • 10€ • 12€
- 👤 Contre-Courant MJC-SMAC

Le son Jamaïcain qui résonne !

Venez vivre l'expérience unique d'une nuit explosive (veille de jour férié) avec **O.B.F.**, l'un des sound systems les plus prestigieux de la scène francophone, aux côtés de la légendaire **Warrior Queen** en direct de Jamaïque, et de l'énergie débordante de **Wilderness Sound System**.

On vous attend nombreux !



Une petite faim entre deux vibes ? Passe au bar bénévole, viens faire le plein, et laisse les bonnes ondes du reggae continuer de vibrer jusqu'à Babylon.



SEPT. > DÉC. 2025

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

TURBO MINUS

© Baudouin



VEN. 14 NOV.

MUSIQUE EN FA-MI

- 🕒 18h à 22h
- 🕒 DJ Set de 18h à 19h
- 😊 Tout public dès 6 ans
- 🎟️ Gratuit, sur réservation
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Viens relâcher la pression de la semaine à l'afterwork des familles. Au programme, un concept unique: DJ set, boum participative, jeux, bar, snack, toboggan... De quoi ravir petits et grands dans une ambiance conviviale!

Au carrefour du DJ set jeune public, du bal populaire et du concours de danse, **Turbo Minus** est le nouveau projet intergénérationnel pour lequel Radio Minus entreprend de mixer et remixer sa collection unique de trésors cachés du disque pour enfants.

Fidèle à son esprit ludique et défricheur, l'équipe mettra donc le turbo pour vous faire danser en explorant ce volet singulier de la production musicale, le tout porté par des images animées, graphiques et colorées qui prolongent la fête. Un DJ Set aussi innovant que percutant où les styles s'entremêlent et se répondent au gré des trouvailles sonores venues des quatre coins du monde et de l'énergie du dancefloor.



Petite restauration sur place pour nos kids & jeux en bois.

16

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

SEPT. > DÉC. 2025



SOIRÉE BAL FOLK

© Naragonia Quartet



DANSE &
CONCERT
FOLK

SAM. 6 DÉC.

- 🕒 20h30 à minuit
- 🗒 Ouverture des portes à 20h
- 💰 5€ • 10€ • 12€
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Avant le concert, découvre la danse folk lors d'une initiation à la danse par **Frisse Folk**, ouverte à toutes et tous, sans besoin de partenaire ni d'expérience.

Puis, laisse-toi emporter par le **Naragonia Quartet**, groupe phare de la scène folk belge. Un univers musical intense et envoûtant, taillé pour vibrer... et danser !



Profite du bar des bénévoles sur place pour grignoter un morceau sucré ou salé, avant de te laisser emporter par l'ambiance envoûtante du groupe folk.



SEPT. > DÉC. 2025

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

AFTERWORK * LA MÉDIÉVALE DE NOËL *



© Freepik

CONCERT
DE DET VAR
(NORDIC FOLK)

VEN. 12 DÉC.

🕒 18h à 23h

🚪 Ouverture des portes à 18h

🆓 Gratuit

📍 Contre-Courant MJC-SMAC

La Médiévale de Noël vous plonge dans un univers hors du temps. Artisans, créateurs et passionnés animent un marché féerique aux accents d'épopée fantastique. Les chants ancestraux de **Det Var** résonneront dans la nuit glacée. Un personnage de feu, insaisissable, viendra troubler la quiétude... Le festin, lui, aura le goût simple et puissant des temps anciens.

Marché de Noël médiéval • animations • concert • gastronomie rustique

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

SEPT. > DÉC. 2025



LES ZÉLECTRONS FRITS

ROCK'N'BELLS



© Vincent Le Gallie



ROCK
POUR ENFANT

SAM. 13 DÉC.

MUSIQUE EN FA-MI

- 🕒 17h à 18h
- 👤 De 3 à 133 ans
- 🆓 Gratuit, sur réservation
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Les Zélectrons Frits sont tombés dans la friteuse du rock tout petits. Leur recette: une grosse poignée d'interactivité, une à deux bonnes louches d'esprit festif, un bocal entier de maîtrise du spectacle, ½ litre de décalage bien frais du jour et surtout leur ingrédient secret, mais ça c'est un secret.

On s'éclate ensemble, on chante, on jump, on fait du Air Guitar, et on est un vrai petit rockeur le temps d'un concert !

Attention, port d'un accessoire de Noël farfelu obligatoire ☺



Sur place, retrouvez le Bar des Kids pour petits et grands, à partager en famille.



SEPT. > DÉC. 2025

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

TU COMPRENDRAS QUAND TU SERAS GRAND-E

COMPAGNIE PARDE'S RIMONIM

© Guillaume Lema



PRÉVENTION

JEU. 18 DÉC.

**POINT ACCUEIL
ÉCOUTE JEUNES**

- 🕒 10h30 + 14h
- 🕒 45 min + échange avec le public
- 👤 À partir de 13 ans
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Une personne dialogue avec les fragments d'elle-même : l'enfant, l'adolescent, l'adulte qu'elle est devenue. Diffractée par les violences subies, elle raconte comment elle s'est construite malgré tout, en tenant ensemble ses morceaux pour former un tout cohérent, capable de vivre avec les autres.

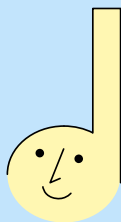
Sur scène, entourée de haut-parleurs, elle converse avec les figures de sa vie, y compris les absents, les fantômes du passé. Le spectacle rend visibles les âges enfouis en nous, explore leur influence persistante et interroge : qu'aurions-nous voulu entendre enfants ? À qui parle-t-on vraiment quand on s'adresse à un enfant ? Comment grandir à nouveau quand on a mal grandi ?



L'ÉCOLE DES MUSIQUES

L'enseignement s'organise autour de deux axes : un cours individuel dédié à l'élève et un travail collectif en atelier et formation musicale.

Les adultes suivent souvent un cursus libre, tandis que les plus jeunes bénéficient d'un parcours progressif, avec des échanges en groupe favorisant l'entraide et la transmission. L'approche privilégie les musiques actuelles, sans exclure le classique pour ceux qui le souhaitent. Les élèves peuvent aussi se produire sur scène, notamment lors du concert de fin d'année et d'événements à Contre-Courant MJC-SMAC.



DÉCOUVREZ LES PROFESSEURS



Fabrice

BATTERIE



Anaël

BATTERIE



Anaïs RIQUIER

PROFESSEUR DE CHANT



Karine ROUSSEAU

PIANO & SOLFÈGE



Paul EWANGUE

SOLFÈGE ADO & ADULTE



Noé

GUIWARE



Remberto HERBAS

VIOLON / ALTO / CLAVIER



Alix ROBAUX

VIOLON / ALTO / ÉVEIL MUSICAL

THÉÂTRE



MERCREDI

hors vacances scolaires

🕒 20h30 à 22h30

📅 1^{re} séance le 24.09.2025

⚠️ Places limitées

✅ À partir de 16 ans

🎭 Animé par Nadine Ledru

💰 Tarif : 340€

📝 Inscription au secrétariat
de Contre-Courant MJC-SMAC

Jouez, exprimez-vous, amusez-vous !

Encadré par une comédienne professionnelle, l'atelier théâtre de la MJC Contre-Courant vous invite à explorer le jeu, l'improvisation et l'expression scénique dans une ambiance conviviale et créative.

Débutants ou confirmés, chacun progresse à son rythme, développe sa confiance, et son imaginaire. Un espace d'expression, de liberté et de plaisir !



SEPT. > DÉC. 2025

ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES

ANGLAIS

LUNDI

Groupe Débutants :

🕒 18h à 19h

Groupe Intermédiaires :

🕒 19h à 20h

MERCREDI

Groupe Enfants débutants :

🕒 17h à 18h

Groupe Confirmés :

🕒 18h à 19h

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.**

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !



LANGUE DES SIGNES

JEUDI

🕒 19h30 à 20h30

🕒 Pour les ados (dès le collège) et les adultes

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.

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !

ATELIER D'ÉCRITURE



MARDI

🕒 14h à 16h

✅ Niveau: confirmé

JEUDI

🕒 14h à 16h

✅ Niveau: débutant

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 !

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !



SEPT. > DÉC. 2025

ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES

LE CLUB DES PALOTS DE BELLEVILLE



LUNDI

🕒 14h à 18h

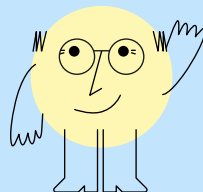
JEUDI

🕒 14h à 18h

Le Club des Palots est destiné aux seniors, mais plus largement à celles et ceux plus ou moins jeunes qui veulent occuper leur temps libre en participant à des activités collectives autour du jeu et des rencontres, dans la convivialité.

Les Palots se retrouvent tous les lundis et jeudis après-midi à Contre-Courant MJC-SMAC.

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !



ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES

SEPT. > DÉC. 2025



GYM DANSE



MERCREDI

Gym pour les 4 - 8 ans :

🕒 11h à 12h ou 15h à 16h

Gym pour les 9 - 14 ans :

🕒 14h à 15h ou 16h à 17h

SAMEDI

Gym pour les 4 - 8 ans :

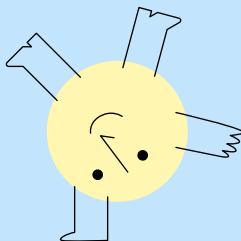
🕒 11h à 12h

Gym pour les 9 - 14 ans :

🕒 10h à 11h

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

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !



SEPT. > DÉC. 2025

ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES

AÉRO BOXE

JEUDI

🕒 18h30 à 19h30

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.

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !

AÉRO STEP

MARDI

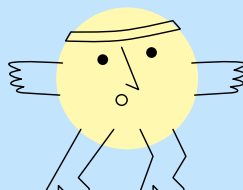
🕒 17h30 à 18h30

VENREDI

🕒 17h30 à 18h30

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

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !



AÉRO MOVE

LUNDI

🕒 19h30 à 20h30

MERCREDI

🕒 18h30 à 19h30

VENREDI

🕒 18h30 à 19h30

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

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !



ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES

SEPT. > DÉC. 2025



GYM ENTRETIEN

MARDI

🕒 10h à 11h

JEUDI

🕒 10h15 à 11h15

Séances de renforcement et d'assouplissement adaptées à tous les niveaux.

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !



GYM ABDOS FESSIERS

LUNDI

🕒 17h30 à 18h30

MARDI

🕒 18h30 à 19h30

MERCREDI

🕒 10h à 11h

JEUDI

🕒 17h30 à 18h30

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

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !



SEPT. > DÉC. 2025

ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES

PILATES

LUNDI

🕒 10h15 à 11h15 + 18h30 à 19h30

MARDI

Entraînement croisé :
30' de Pilates + 30' de Stretching

🕒 19h30 à 20h30

MERCREDI

🕒 17h30 à 18h30

JEUDI

Entraînement croisé :
30' de Pilates + 30' de Stretching

🕒 19h30 à 20h30

VENREDI

🕒 9h15 à 10h15

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 Fitball.

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !



QI GONG

JEUDI

🕒 9h30 à 10h45

Cette gymnastique douce et lente fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchaînent 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.

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !

YOGA RELAXATION

MARDI

🕒 18h30 à 19h45

VENDREDI

🕒 10h15 à 11h30

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.

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !

VOLLEY-BALL

MERCREDI

🕒 20h à 23h

👤 À partir de 18 ans

💰 15€ à l'année (+ adhésion MJC)

📍 Halle de sports Alain Convard

Envie de bouger, de vous défouler et de partager un vrai moment collectif ? Rejoignez l'activité volley-ball !

Ouvert à tous les niveaux, cet atelier mise sur le plaisir du jeu, la progression technique et l'esprit d'équipe. Dans une ambiance conviviale et sans pression, vous améliorez vos gestes, votre coordination et votre sens du jeu, tout en vous amusant.

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 38 !

© Paval Danilyuk



**HORS
LES MURS**



SEPT. > DÉC. 2025

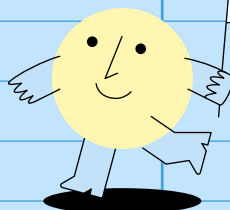
ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES

HORAIRES ACTIVITÉS

	LUNDI		MARDI		MERCREDI	
9h00						
10h00	Pilates 10h15 → 11h15		Gym entretien 10h → 11h		Gym abdos fessiers 10h → 11h	
11h00					Gym danse 4 - 8 ans 11h → 12h	
12h						
13h						
14h		Club des Palots 14h → 18h	Atelier d'écriture Confirmés 14h → 16h		Gym danse 9 - 14 ans 14h → 15h	
15h	Gym danse 4 - 8 ans 15h → 16h					
16h					Gym danse 9 - 14 ans 16h → 17h	
17h						Anglais enfants Débutants 17h → 18h
18h00	Gym abdos fessiers 17h30 → 18h30	Anglais Débutants 18h → 19h	Aéro Step 17h30 → 18h30		Pilates 17h30 → 18h30	
	Pilates 18h30 → 19h30				Anglais Confirmés 18h → 19h	
19h00	Aéro Move 19h30 → 20h30	Anglais Intermédiaires 19h → 20h	Gym abdos fessiers 18h30 → 19h30	Yoga relaxation 18h30 → 19h45	Aéro Move 18h30 → 19h30	
			Pilates^{30'} + Stretching^{30'} 19h30 → 20h30			
20h00					Volley-ball Club 20h → 23h Halle de sports Alain Convard	
21h00						Théâtre 20h30 → 22h30
22h00						

2025-2026

	JEUDI		VENDREDI	SAMEDI
9h00	Qi Gong 9h30 → 10h45		Pilates 9h15 → 10h15	
10h00		Gym entretien 10h15 → 11h15	Yoga relaxation 10h15 → 11h30	Gym danse 9 - 14 ans 10h → 11h
11h00				Gym danse 4 - 8 ans 11h → 12h
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	
18h00	Aéro Boxe 18h30 → 19h30		Aéro Move 18h30 → 19h30	
19h00				
	Langue des Signes Française 19h30 → 20h30	Pilates^{30'} + Stretching^{30'} 19h30 → 20h30		
20h00				
21h00				
22h00				



Modalités d'inscription
en page 38 !



SEPT. > DÉC. 2025

ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES

ACCUEIL LOISIR PLAISIR



VACANCES SCOLAIRES

😊 De 3 à 11 ans

Contre-Courant MJC-SMAC 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

JEUNESSE
& ACCUEIL DE LOISIRS

SEPT. > DÉC. 2025



DÉMOS

DISPOSITIF D'ÉDUCATION MUSICALE
ET ORCHESTRALE À VOCATION SOCIALE



AU COURS DE L'ANNÉE

🕒 3 - 4 heures de cours / semaine

😊 De 7 à 12 ans

Contre-Courant MJC-SMAC participe, sur une durée de 3 ans, en tant que structure culturelle et partenaire, au projet DÉMOS, 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.

ACCUEIL ADOS ET SÉJOURS



AU COURS DE L'ANNÉE

☺ De 12 à 17 ans

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.

PROMENEURS DU NET

- ☺ Public ados
- 🔍 Interventions et ateliers de sensibilisation numérique menés par Julie
- 🌐 Plus d'infos sur le site

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.

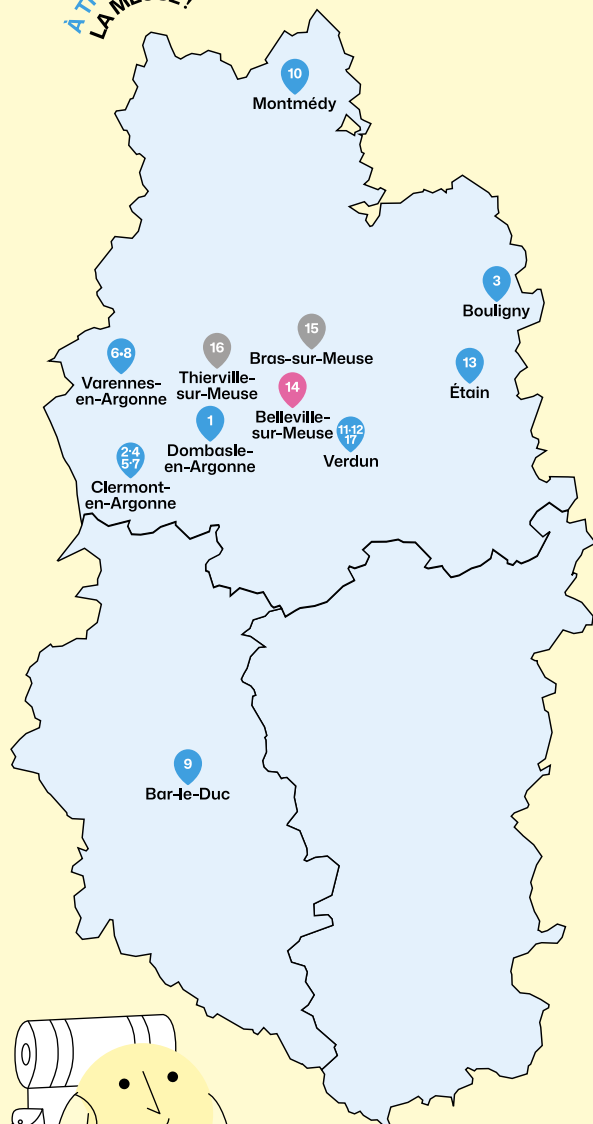
ADOS
Y'A DU PROJET DANS LAIR

SEPT. > DÉC. 2025



HORS LES MURS

À TRAVERS
LA MEUSE !



Pour l'action culturelle, Charlotte se déplace :

- 1 Micro-crèche Les Frimousses Argonnaises
111 rue de la Concorde,
55120 Dombasle-en-Argonne
- 2 Micro-crèche Les Petits Argonnais
3 rue des Déportés,
55120 Clermont-en-Argonne
- 3 École élémentaire de Boulogny
123 rue de la Libération,
55240 Boulogny
- 4 École maternelle de Clermont-en-Argonne
18 boulevard Micheler,
55120 Clermont-en-Argonne
- 5 Relais d'Accueil Petite Enfance
16 rue Thiers,
55120 Clermont-en-Argonne
- 6 Relais d'Accueil Petite Enfance
28 rue de Tabur,
55270 Varennes-en-Argonne
- 7 Accueil de loisirs Clermont-en-Argonne
11 rue des Déportés,
55120 Clermont-en-Argonne
- 8 Accueil de loisirs Varennes-en-Argonne
12 rue Louis XVI,
55270 Varennes-en-Argonne
- 9 Maison d'arrêt de Bar-Le-Duc
24 place Saint-Pierre,
55000 Bar-Le-Duc
- 10 Centre de détention de Montmédy
Rue du Commandant Ménard,
55600 Montmédy
- 11 Maison de retraite publique S^{te} Catherine
54 rue Saint-Sauveur,
55100 Verdun
- 12 Centre Social et Culturel Kergomard
9 rue Jean Paché,
55100 Verdun
- 13 Centre Socioculturel d'Étain
2 rue Lataye,
55400 Étain

Pour le PAEI, Anthony se déplace :

- 14 Mission Locale du Nord Meusien
2D rue Général Sarraill,
55430 Belleville-sur-Meuse

Pour le Secteur Ados, Julie se déplace :

- 15 MFR de Bras-sur-Meuse
14 avenue Raymond Poincaré,
55100 Bras-sur-Meuse
- 16 Collège de Thierville-Sur-Meuse
16 rue Jean Jaurès,
55840 Thierville-sur-Meuse
- 17 Lycée Saint-Anne (sur demande)
14 rue Mautroté,
55100 Verdun

INSCRIPTIONS & TARIFS

INSCRIPTIONS

Inscriptions auprès de l'Accueil : dès le 8 septembre 2025

HORAIRES

Horaires d'ouverture de l'Accueil du 1^{er} au 29 septembre :

- Lundi → de 10h à 12h et 17h à 19h45
- Mardi → de 9h30 à 12h et de 14h à 19h45
- Mercredi → de 9h30 à 12h et de 13h30 à 18h45
- Jeudi → de 9h à 12h et de 14h à 19h45
- Vendredi → de 9h à 12h et de 17h à 18h45
- Samedi → de 9h30 à 12h

Le reste de l'année, l'Accueil est ouvert :

- Du lundi au vendredi → de 09h à 12h et de 14h à 18h

DATES DE REPRISE

Reprise Activités culturelles : mardi 9 septembre 2025

Reprise Ateliers d'Anglais et Club des Palots de Belleville : lundi 8 septembre 2025

Reprise Atelier d'écriture : mardi 9 septembre 2025

Reprise Atelier Langue des Signes Française : jeudi 18 septembre 2025

Reprise des cours École des Musiques : lundi 15 septembre 2025

Reprise des cours d'Éveil Musical : vendredi 19 septembre 2025

FIN DES ACTIVITÉS

Fin des activités : dimanche 28 juin 2025

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

TARIFS

Les tarifs ci-contre correspondent à **une adhésion annuelle** de Septembre à Juillet **par activité et par adhérent**, hors adhésion MJC-SMAC obligatoire.

ADHÉSION À LA MJC-SMAC

Adhésion individuelle → 10€

Adhésion familiale → 20€ (pour min. 3 membres d'une même famille et souscrite le même jour)

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC

SEPT. > DÉC. 2025



ACTIVITÉS SPORTIVES

FORMULE	TARIF	ACCÈS / CONDITIONS	PUBLIC
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	Uniquement pour les adultes
Gym danse enfant	120€ + adhésion MJC	1 fois par semaine	2 groupes : 4 - 8 ans et 9 - 14 ans

ÉCOLE DES MUSIQUES

FORMULE	TARIF PLEIN	TARIF CAGV*	INCLUS / INTOS
1 instrument	747€ (ou 83€ / mois**)	540€ (ou 60€ / mois**) 30' + 1h formation musicale hebdo non-obligatoire	Tarif réduit pour 2 instruments
2 instruments (même élève)	1089€ (ou 121€ / mois**)	837€ (ou 93€ / mois**) Tarif réduit pour 2 instruments	Découverte ludique de la musique
Éveil musical (3 à 6 ans)	153€ (ou 15€ / mois**)	135€ (ou 15€ / mois**)	Découverte ludique de la musique

* Tarif CAGV sur justificatif de domicile

** Calcul sur 9 mois

ATELIERS LINGUISTIQUES & CULTURELS

ATELIER	TARIF ANNUEL	PUBLIC
Anglais	30€ + adhésion MJC	Enfants, ados, adultes
Langues des Signes Française	120€ + adhésion MJC	À partir du collège
Atelier d'écriture	180€ + adhésion MJC	Adultes
Atelier Théâtre	340€ + adhésion MJC	Adolescents, adultes

- Modes de paiement : carte bancaire, espèces ou chèque.
- Paiement échelonné : possible en 1, 3 ou 6 fois (par chèque uniquement). La Cotisation est due en totalité à l'inscription.
- Aides acceptées : chèques vacances, coupons sport, bons « Mille talents », chèques comités d'entreprise (sauf école de musique)
- 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 des 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 ateliers sportifs.**

