



CONTRE-
COURANT
MJC-SMAC

SAISON
JANVIER - JUIN
2026

PROG' DE SAISON



Concerts & Spectacles vivants

Ateliers & Pratiques régulières

Secteur Ados

Jeunesse & Accueil de loisirs

Point Accueil Écoute Jeunes

SAM. 17.01 • 21h

SOIREE
ETUDIANTE

NOTRE COUP
DE COEUR
Infos p.10



LISA PARIENTE & HÉLÈNE SIO

SOMMAIRE

CONTRE-COURANT MJC-SMAC	2
Édito	3
L'équipe	4
La structure	6
<hr/>	
CONCERTS & SPECTACLES VIVANTS	8
<hr/>	
ATELIERS & PRATIQUES RÉGULIÈRES	36
<hr/>	
HORAIRES ACTIVITÉS 2025-2026	46
<hr/>	
À LA MJC-SMAC	48
Studio de répétition	
Accompagnement	
Pratiquer en Famille	
Créer du lien par la musique	
<hr/>	
INSCRIPTIONS & TARIFS	50
<hr/>	
PARTENAIRES	51

**RETRouvez toute notre
PROGRAMMATION DANS L'AGENDA :**



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.

Visuels : couverture Lisa Pariente © Charles Baldassarra • P. 14 & 24 © Canva • P. 12, 30, 31, 34, 36, 38, 41, 48 & 49 : © Freepik

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC

JAN. > JUIN 2026



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 de Janvier à Juin 2026.

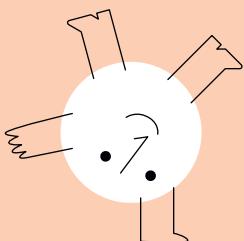
À Contre-Courant, nous croyons en un temps libre vécu ensemble : un temps pour s'exprimer, échanger des idées, découvrir de nouvelles passions, et construire du lien dans le respect et la solidarité.

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 2026, riche en rencontres, en découvertes et en moments partagés !

Cécile LAMY, présidente
Arnaud FIÈVRE, directeur général



CONTRE-COURANT
MJC-SMAC



JAN. > JUIN 2026

L'ÉQUIPE

**Anaïs RIQUEUR**

**Coordinatrice École des Musiques,
Professeure de Chant**
edm@contrecourantmjc.fr

Elle orchestre le bon déroulement des cours, accompagne les élèves dans leur partition artistique, et assure la liaison harmonieuse entre les familles, les professeurs et les projets. En parallèle, en professeure de chant, elle accompagne chaque voix comme un chef d'orchestre, mêlant technique vocale, interprétation et plaisir du chant, pour une progression sur mesure qui fait vibrer chaque élève.

**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 !

**Anthony COOLS**

**Responsable du Point Accueil
Écoute Jeunes (PAEJ)**
paej@contrecourantmjc.fr

Anto, c'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 est partout où ça bouge, toujours sérieuse mais jamais ennuyeuse !

**Gwendolyne BON**

Animatrice sociale
jeunes@contrecourantmjc.fr

Gwen ne quitte plus Contre Courant : alternante hier, collègue aujourd'hui ! Toujours chill et pleine d'énergie, elle s'occupe des ados, des voyages et file un coup de main pro à Julie. Fraîchement diplômée, elle garde aussi un œil bienveillant sur les autres assos.

**Isabelle BOULLET**

**Aide comptable
en alternance**

Isa, 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 comptia, c'est sérieux... mais toujours avec une dose de bonne humeur !

**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), il fait en sorte que tout sonne juste, que ça tienne debout et que ça claque, parce que sans eux, pas de show !

**Marine VIGIER**

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.

**Paul BRISTHUIJE**

**Programmateur
artistique**
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. Il 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.

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 !



Cécile LAMY

Présidente



Emilie ABRAHAM

Directrice Accueil de Loisirs
enfancejeunesse@contrecourantmjc.fr

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 !

Mimi, c'est la super organisatrice des vacances rigolotes ! Elle prépare des journées pleines de jeux et d'aventures pour que les enfants s'amusent, découvrent plein de choses, et deviennent les héros de leurs vacances. Elle organise les sorties, invente des activités amusantes, trouve des partenaires pour faire encore plus de fêtes, et fait des liens avec d'autres centres pour plein de nouveaux copains et copines.



Julie TOULLEC

Coordinatrice des activités enfance adolescents

Julie gère tous les plans qui envoient pour les ados et les Promeneurs du Net : sorties, ateliers, et 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 fun, à fond et surtout à la hauteur des attentes des jeunes. Elle écoute leurs envies pour créer des projets qui leur parlent vraiment.



Julien COUSIN

Référent Famille du programme DÉMOS
demos@contrecourantmjc.fr

À la baguette du groupe 1 2 3 de l'orchestre, il tisse un doux lien entre les professeurs, les enfants, et lui-même, en orchestrant des moments enchantés autour de la musique. Son but ? Que chaque moment soit fun, à fond et surtout à la hauteur des attentes des jeunes. Il écoute leurs envies pour créer des projets qui leur parlent vraiment.



Leslie DELAINE

Administratrice

Leslie rejoint l'équipe en véritable fée de l'organisation, prête à faire briller l'administration. D'un coup de baguette rigoureuse, elle veille à la gestion comptable, budgétaire et financière. Elle accompagne aussi la gestion du personnel et apporte son soutien comptable avec précision. Chaque jour, elle orchestre les procédures internes pour que la magie opère dans toute la structure.



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.



Sarah BILNY

Responsable Communication, Relations Presse, Billetterie
communication@contrecourantmjc.fr

Notre responsable com', un peu discrète mais toujours dans le tempo chez Contre-Courant MJC-SMAC, gère les affiches, les réseaux, les relations presse, la billetterie et la promo des événements... Toujours prête à dégainer son téléphone au rythme d'une petite chanson dans la tête et au grand désespoir de ses collègues !

LA STRUCTURE

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

© 20nonon



CONTRÉ-COURANT
MJC-SMAC

JAN. > JUIN 2026





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.



CONTRE-COURANT
MJC-SMAC



JAN. > JUIN 2026

1



FLUORESUN

© pinupaddict



CONCERT
PRÉVENTION

JEU. 15.01

PRÉVENTION RISQUES AUDITIFS

- ⌚ 10h & 14h
Durée : 1h30
- 😊 Tout public
- ⓘ Gratuit, réservation obligatoire
billetterie.contrecourantmjc.fr
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Parce qu'apprendre à protéger ses oreilles peut aussi rimer avec plaisir et découverte, on vous propose une rencontre musicale aussi lumineuse que pédagogique.

Fluoresun, un nom qui sonne comme une marque de dentifrice mais derrière lequel se cachent des morceaux énergiques où se mêlent thèmes entêtants et kicks électroniques. Lumineux sur scène comme dans ses prods, le duo chante avec douceur et dérision la nostalgie de l'enfance.



Si tu es ado, éduc ou enseignant-e, psst... ce concert sur la prévention des risques auditifs est pour toi !

Point Accueil
Écoute Jeunes

JAN. > JUIN 2026



AFTERWORK LATINO

© Léa Elion



JEU. 15.01

- ⌚ 18h à 23h
- 👤 Tout public
- ⚠️ Gratuit
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Envie de chaleur, de rythme et de bonne humeur ? Notre afterwork latino vient pour faire vibrer votre début de soirée... que vous soyez danseur-euse confirmé-e, total débutant-e, ou juste là pour profiter !

Danseur reconnu pour son énergie et sa pédagogie bienveillante, Yann vous propose à Contre Courant une initiation ouverte à toutes et tous : Salsa cubaine & Bachata dominicaine de 19h à 20h30.

La soirée se poursuit avec un DJ set latino de 21h à 23h, accessible à tout le monde, que vous ayez dansé pendant l'initiation ou que vous veniez juste profiter de l'ambiance.

Et au fait : il y aura aussi de quoi boire un coup et se régaler sur place. Oui, oui... tu peux venir serein-e.



JAN. > JUIN 2026

CONCERTS
& SPECTACLES
UNIVERSITÉS

SOIREE ÉTUDIANTE LISA PARIENTE & HÉLÈNE SIO

© Charles Baldossera



SAM. 17.01

- ⌚ 21h à 23h45
- ➡ Ouverture des portes à 20h45
- ⌚ Pour les ados
- ⌚ 5€ • 10€ • 12€
- ⌚ Contre-Courant MJC-SMAC

La soirée étudiante débarque ! On a prévu : boissons fun, toboggan, musique live et snacks, ne manque pas cette soirée ouverte à tous, que tu sois adolescents, étudiants ou adultes !

Ne manque pas cette soirée ados avec **Lisa Pariente**, la star du moment sur TikTok ! Entre dans l'univers fun et dynamique de la musique, des chorégraphies et des rires partagés. Que tu viennes pour danser, rigoler ou découvrir de nouvelles tendances, cette soirée est faite pour toi.

Et pour ouvrir la soirée, viens découvrir **Hélène Sio** de 21h à 22h. Cette jeune femme solaire et sensible, romantique mais dans l'air du temps, est une jeune femme libre et mystérieuse.

Et pour te désaltérer en toute sécurité, des mocktails seront proposés pour trinquer avec tes potes !

CONCERTS
& SPECTACLES
UNIVERSITAIRES

JAN. > JUIN 2026



10

SOUND SYSTEM

TOUT PUBLIC

REGGAE DUB

VEN. 06.02.26
21H45 — 04H30



STAND HIGH PATROL DJ SET
FEATURING MARINA P
+ SYSTEMATIK SOUND

TARIF RÉDUIT = 5€* PRÉVENTE = 10€ SUR PLACE = 12€

* SUR JUSTIFICATIF

CONTRE-COURANT

2 PLACE ANDRÉ MAGINOT

55430 BELLEVILLE-SUR-MEUSE



CONTRE-
COURANT
MJC-SMAC

ATELIER STOP MOTION PARTY !



ATELIER
HORS LES
MURS

MER. 11.02

MUSIQUE EN FA-MI

- ⌚ 14h à 16h
- ☺ Dès 6 ans
- ⌚ Gratuit, sur réservation
- ⌚ Micro-Folie Verdun

Et si tu devenais réalisateur et musicien d'un jour ?

Viens inventer ton petit film en stop motion, fais danser les images au rythme des sons, puis enregistre les voix et bruitages pour leur donner vie ! Un atelier plein de créativité à partager en fa-mi...

CONCERTS
& SPECTACLES
MULTIMÉDIAS

JAN. > JUIN 2026





DU 2 AU 27.02

- ⌚ Sur les heures d'ouverture de la MJC-SMAC
- ☺ Tout public
- ⌚ Gratuit
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

EXPOSITION SAMUEL MUSSOLIN

Une exposition aura lieu durant les dates d'ouverture de la structure.

Vous l'avez sûrement rencontré en avril 2024 dans le hall : retrouvez cette année les nouvelles créations de **Samuel MUSSOLIN**. Venez découvrir ses œuvres *From My Angel*, *Seeds & Roots & Leaves* ou encore *Morgan*, pendant un mois.

ÉVÉNEMENTS
EN DUO



AFTERWORK FREAK FOLK SEEDS AND ROOTS AND LEAVES BY LIOVAINE & SAMUEL MUSSOLIN

JEU. 12.02

- ⌚ 18h à 22h30
- ⌚ Ouverture des portes à 18h
- ☺ Tout public
- ⌚ Gratuit
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Plongez dans l'ambiance de notre afterwork Freak Folk avec Liovaïne, prête à vous transporter dans son univers mystique. Et pour compléter l'expérience, découvrez en famille l'exposition poétique de Samuel Mussolin. Une soirée où musique et arts visuels dialoguent pour émerveiller petits et grands !

Liovaïne dévoile un freak folk envoûtant, mêlant harpe, voix habitées et rythmes tribaux, oscillant entre acoustique et textures bouclées. Son projet conceptuel en trois volets : *Seeds, Roots & Leaves* explore la créativité sous toutes ses formes. En écho à cette démarche, l'artiste plasticien Samuel Mussolin a imaginé un univers graphique inspiré par ses compositions sonores. Son exposition réunit notamment *From My Angel*, *Seeds & Roots & Leaves* et *Morgan*, pour une immersion sensible et poétique.

CONCERTS
& SPECTACLES
MULTIMÉDIAS

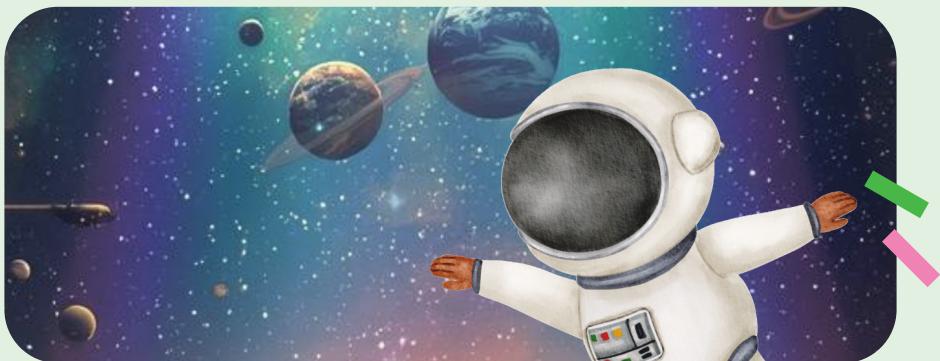


JAN. > JUIN 2026

13

ACCUEIL, LOISIR, PLAISIR

VERS LES PLANÈTES DE LA CONFIANCE



DU 16 AU 27.02

- ⌚ Date de réservation : à partir du vendredi 16 janvier à 9h, **sur rendez-vous obligatoire** au 03 29 84 43 47
- ⌚ Heure d'arrivée des enfants : entre 7h30 et 9h
- ⌚ Heure de départ des enfants : entre 17h et 18h30
- ⌚ Enfants de 3 à 5 ans
- ⌚ Contre-Courant MJC-SMAC

Cette semaine, les enfants de 3 à 5 ans exploreront le thème *Vers les planètes de la confiance*, un univers imaginaire où chaque planète représente une émotion ou une qualité. Au programme : des activités ludiques et adaptées pour encourager confiance, autonomie et bienveillance.

Lors de l'accueil, plusieurs activités variées seront proposées aux enfants pour rythmer leurs journées. En plus des ateliers animés par l'équipe, nous aurons le plaisir d'accueillir la résidence de la Cie **Les Inséparables Piou Piou**, à l'occasion de la création de leur nouveau spectacle.

En complément, l'équipe d'animation mettra en place des ateliers manuels, des jeux adaptés aux différents âges, ainsi que des temps calmes pour permettre à chacun-e de se reposer, de lire ou simplement de souffler selon ses besoins. L'objectif : offrir un équilibre entre moments dynamiques, découvertes artistiques et pauses ressourçantes.

Un programme détaillé des activités, sorties et temps forts sera remis aux familles dès le début de l'ALSH, afin que chacun et chacune puisse se repérer facilement et suivre le déroulement de la semaine.

Besoin d'infos ? Les modalités de paiement sont en ligne sur contrecourantmjc.aniapp.fr. Pour toute question, Émilie ABRAHAM reste joignable : enfancejeunesse@contrecourantmjc.fr. **Pensez à vous inscrire à temps.**

SÉJOUR ADOS

© Gwendolyne BON



- ☺ Jeunes de 11 à 17 ans
- ⌚ Contre-Courant MJC-SMAC



Activités, jeux, rencontres, détente, visites, soirées, voyages, sorties... sont au programme de l'Accueil Ados, un programme créé ensemble ! Les jeunes de 11-17 ans viennent pour se retrouver, accompagnés par une équipe d'animation. Par exemple, l'an dernier les ados sont partis dans le Doubs, dans la démarche d'impliquer les ados, ils choisissent leur destination à travers des ateliers.

Prochain séjour prévu du 17 au 24.02.

Entre copains

En vadrouille !



Besoin d'infos ? Contactez Gwendolyne BON :
jeunes@contrecourantmjc.fr



JAN. > JUIN 2026

SECTEUR ADOS

MANON DES RESSOURCES

© Manon des Ressources



DU 2 AU 27.03

- ⌚ Sur les heures d'ouverture de la MJC-SMAC
- ☺ Tout public
- ⌚ Gratuit
- ⌚ Contre-Courant MJC-SMAC

Manon des Ressources nous ouvre les portes de son univers sensible, où chaque image devient une invitation à ralentir et à ressentir. À travers son regard, le quotidien se transforme en matière poétique : un éclat de lumière, une texture infime, un mouvement furtif. Sans artifice, avec pour seuls outils son téléphone, quelques retouches et beaucoup d'instinct, Manon compose des instants suspendus qui éveillent la curiosité autant que les sens.

Elle présente son travail en ces mots : « J'aime m'arrêter, observer, et me perdre dans les détails que l'on oublie... »

CONCERTS
& SPECTACLES
EXPOSITIONS

JAN. > JUIN 2026





MES PREMIÈRES LUNES

© Mélanie Mélot



VEN. 06.03

- ⌚ 18h à 22h
- ⌚ Ouverture des portes à 18h
- ⌚ Gratuit
- ⌚ Contre-Courant MJC-SMAC
- ⌚ Réalisation : Mélanie MÉLOT



Mes premières lunes, un film touchant et universel qui explore le passage des premières règles. Entre émotions, découvertes et complicité, venez partager ce moment sensible et authentique.

Au programme de cette soirée dédiée au bien-être et à la prévention : à partir de 18h, découvrez le salon et les stands bien-être, participez à des animations interactives et profitez des temps de prévention proposés.

La soirée se poursuivra à 20h avec la projection du film *Mes premières lunes*, un récit sensible et universel sur le passage des premières règles. Après le film, un temps d'échange et de discussion permettra aux participant-es de poser leurs questions, partager leurs impressions et prolonger la réflexion autour du sujet.

Une soirée pensée pour informer, sensibiliser et créer un moment d'écoute et de partage pour toutes et tous.



Et pour finir la journée en douceur, un petit pot sera offert à toutes et tous !



JAN. > JUIN 2026

Point Accueil
Écoute Jeunes

CHANSON POP FOLK

© Landon Johnson & Little Jack Films



VEN. 13.03

- ⌚ 20h30 à 22h45
- ⌚ Ouverture des portes à 20h
- ⌚ Tout public
- ⌚ 5€ • 10€ • 12€
- ⌚ Contre-Courant MJC-SMAC

Venez passer une soirée unique autour de la chanson pop-folk, avec des artistes qui font vibrer les cœurs et les oreilles ! Étienne Fletcher et Anna Fleur vous embarquent dans un univers musical riche, sensible et chaleureux.

Pour cette soirée, nous aurons le plaisir d'accueillir deux artistes d'exception : **Étienne Fletcher**, tout droit venu du Canada, récemment sacré "Artiste francophone de l'année" aux West Coast Music Awards, viendra partager son univers riche et vibrant, et **Anna Fleur**, chanteuse, pianiste et auteure, incarne le charme singulier de la chanson française et compose des textes émouvants et authentiques.

Une soirée à ne pas manquer pour vibrer au rythme de mélodies sincères et captivantes, entre pop et folk, dans une ambiance conviviale.

Pour profiter pleinement de la soirée, notre bar vous attend avec boissons et bonne humeur !

CONCERTS
& SPECTACLES
LIVRAINTS

JAN. > JUIN 2026



COCO BOUM BOUM

© Vincent ZOBLER



DIM. 15.03

MUSIQUE EN FA-MI

- ⌚ 15h à 16h
- 👶 De 5 à 12 ans
- GRATUIT, sur réservation
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Un après-midi 100 % famille et fun vous attend ! Parents, enfants, grands et petits, venez partager un moment festif où musique, danse et rires sont à l'honneur.

Le temps d'un après-midi, les membres du label messin **Coco Machine** retombent en enfance ! Pour la **Coco Boum Boum**, un toucan et un perroquet géant passent derrière les platines et transforment la salle de spectacle en une piste de danse géante, vibrant au son des synthétiseurs et des rythmiques électroniques. Une fête haute en couleurs pour faire battre les coeurs des enfants et des parents, danser, jouer et s'amuser comme des zinzins.

Enfilez vos costumes de drôles de bestioles et préparez-vous à faire une chenille géante !



Pour reprendre des forces entre deux danses, le bar des kids vous attend sur place avec boissons et petites gourmandises à partager !



JAN. > JUIN 2026

CONCERTS
& SPECTACLES
MULTIMÉDIAS

COCO BOUM BOUM

© Vincent ZOBELER



LUN. 16.03

SÉANCE SCOLAIRE

- ⌚ 14h30 à 15h30
- ⌚ Du CP au CM2
- ⌚ 5€ par élève, sur inscription
- ⌚ Contre-Courant MJC-SMAC

Un après-midi 100% scolaire et rythmé vous attend ! Les élèves du CP au CM2 pourront partager un moment festif où musique, danse et rires sont au programme.

Le temps d'un après-midi, les membres du label messin **Coco Machine** retombent en enfance ! Pour la **Coco Boum Boum**, un toucan et un perroquet géant passent derrière les platines et transforment la salle de spectacle en une piste de danse géante, vibrant au son des synthétiseurs et des rythmiques électro-niques. Une fête haute en couleurs pour faire battre les coeurs des enfants et des parents, danser, jouer et s'amuser comme des zinzins.

Enfilez vos costumes de drôles de bestioles et préparez-vous à faire une chenille géante !

Pour réserver votre place, envoyez-nous un petit mail à :
actionculturelle@contrecourantmjc.fr

20

CONCERTS
& SPECTACLES
MULTIMÉDIAS

JAN. > JUIN 2026



JEUDI 19 MARS

LA SAUVAGERIE

AFTERWORK

18H-22H30



AVEC **PUTAN CLUB**

CONCERT

19H30-20H30

GRATUIT
ENTRÉE LIBRE

CONTRE-COURANT

2 PLACE ANDRÉ MAGINOT

55430 BELLEVILLE-SUR-MEUSE



CONTRE-
COURANT
MJC-SMAC

AFTERWORK JAZZ & MUSIQUES EXPÉRIMENTALES

© NCY Milky Band



MUSIQUE
LIVE

JEU. 02.04

- ⌚ 18h à 22h30
- 🚪 Ouverture des portes à 18h
- 😊 Tout public
- ⌚ Gratuit
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Plongez dans un afterwork où jazz et musiques expérimentales se rencontrent. Laissez-vous emporter par des sons surprenants, des grooves captivants et des improvisations électrisantes. Une soirée unique pour vibrer, danser et découvrir de nouveaux univers sonores.

Plongez dans un afterwork musiques expérimentales et jazz qui promet découvertes et surprises à chaque note. Commencez votre voyage avec **Nusantara Splash**.

Ensuite, laissez-vous transporter par **Brötchen**, un projet musical exploratoire où jazz et expérimentations sonores se rencontrent pour surprendre et captiver vos oreilles.

La soirée se poursuit avec **NCY Milky Band**, qui propose des compositions inventives et des improvisations rythmées, faisant danser l'esprit autant que le corps et clôturant ce moment unique dans une ambiance à la fois stimulante et conviviale.

Un afterwork gratuit pour profiter pleinement de musique live, rencontres et ambiance conviviale.

22

CONCERTS
& SPECTACLES
UNIVERSITAIRES

JAN. > JUIN 2026



RED DAY

EN CO-PRODUCTION AVEC RICKY B

© Eurostratt



SAM. 04.04

- ⌚ 21h à 23h30
- ⌚ Ouverture des portes à 20h30
- ☺ Tout public
- ⌚ 5€ • 10€ • 12€
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Retrouve tes sons préférés, bouge sur le rythme et profite de boissons rafraîchissantes pour trinquer entre ami-es dans une ambiance urbaine et conviviale.

Le MC de la soirée, **Pépite**, ouvrira le bal avec une prestation au piano, avant de laisser place à un show réunissant tous les artistes du moment. Vous pourrez découvrir **Erostratt**, **Bagdej**, **Maxim Kaplan**, **Ricky B** et **Sidibess**, certains en plein développement et d'autres déjà confirmés avec leur public fidèle.

Pour se mettre dans l'ambiance, n'hésitez pas à taper leurs noms sur vos plateformes de streaming préférées : ces talents sont déjà largement écoutés dans la région et promettent une soirée pleine d'énergie, de découvertes et de vibes Hip-Hop authentiques.

Et pour clôturer la soirée, ceux et celles qui le souhaitent pourront monter sur scène et partager leur énergie avec le MC présent dans la salle.



JAN. > JUIN 2026

CONCERTS
& SPECTACLES
MULTIMÉDIAS

23

ACCUEIL, LOISIR, PLAISIR

EXPLORATEUR DES FONDS MARINS



DU 13 AU 24.04

- ⌚ Date de réservation : à partir du vendredi 16 janvier à 9h, **sur rendez-vous obligatoire** au 03 29 84 43 47
- ⌚ Heure d'arrivée des enfants : entre 7h30 et 9h
- ⌚ Heure de départ des enfants : entre 17h et 18h30
- ⌚ Enfants de 3 à 5 ans
- ⌚ Contre-Courant MJC-SMAC

Pendant deux semaines, les enfants de 3 à 5 ans exploreront le thème *Explorateur des fonds marins*, un univers imaginaire pour découvrir la biodiversité. Au programme : activités ludiques et créatives pour éveiller la curiosité, sensibiliser au respect de la nature et encourager autonomie et bienveillance.

Lors de la première semaine des vacances, le **Collectif Semeurs Sonores** présentera son spectacle *Dans le ventre de la Baleine* et proposera des activités originales et participatives aux enfants. À travers des ateliers ludiques et créatifs, ils invitent les jeunes à explorer la biodiversité et à réfléchir à la préservation de la nature, tout en s'immergeant dans un univers imaginaire mêlant jeu, musique et éveil à l'environnement. Une expérience à la fois pédagogique et amusante, pour apprendre en s'amusant et partager.

L'équipe d'animation complétera ces interventions par des ateliers manuels, des jeux adaptés aux différents âges et des temps calmes, permettant à chacun-e de se reposer, lire ou simplement souffler selon ses besoins. L'objectif est d'équilibrer découvertes artistiques, moments dynamiques et pauses ressourçantes.

Un programme détaillé des activités, sorties et temps forts sera remis aux familles dès le début de l'ALSH pour que tout le monde puisse se repérer facilement et suivre le déroulement de la semaine.

Besoin d'infos ? Les modalités de paiement sont en ligne sur contrecourantmjc.aniapp.fr. Pour toute question, Émilie ABRAHAM reste joignable : enfancejeunesse@contrecourantmjc.fr. **Pensez à vous inscrire à temps.**

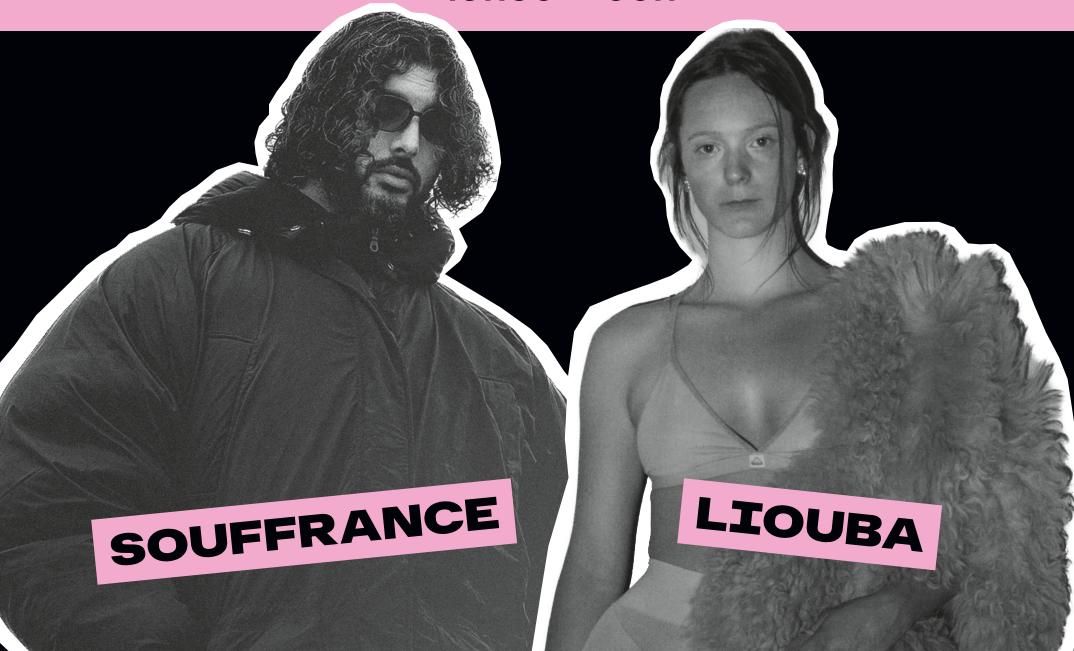
LA FACE CACHÉE DU HIP-HOP

#3

OPEN MIC + CONCERTS

SAM. 18.04

19H30 → 00H



SOUFFRANCE

LIOUBA

19:45 → 21:15

OPEN MIC

21:30 → 23:30

CONCERTS

TARIFS & RÉSA

5€/10€/12€*

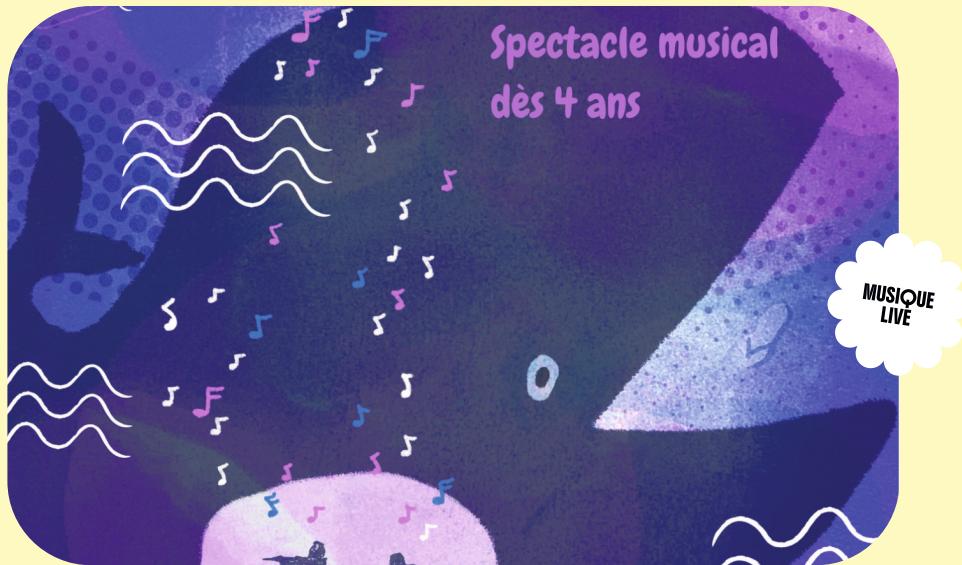
CONTRECOEURANTMJC.FR

* RÉDUIT SUR JUSTIFICATIF / PRÉVENTE / SUR PLACE

DANS LE VENTRE DE LA BALEINE

CIE SEMEURS SONORES

© Cie Semeurs Sonores



SAM. 25.04

MUSIQUE EN FA-MI

- ⌚ 15h à 15h45
- ⓘ Dès 4 ans
- ⓘ Gratuit, sur réservation
- ⓘ Contre-Courant MJC-SMAC

Dans le ventre de la baleine est un spectacle musical, poétique, burlesque et écolo. Il fait part à l'imagination, à la créativité et à la sobriété.

Pour profiter pleinement du spectacle en toute sérénité, réserve ta place sur : billetterie.contrecourantmjc.fr

CONCERTS
& SPECTACLES
MULTIMÉDIAS

26

JAN. > JUIN 2026



EXPOSITION ÉLÉONORE GIRAUD

© Éléonore Giraud



DU 4 AU 23.05

- ⌚ Ouvert selon les horaires de la structure
- ⌚ Tout public
- ⌚ Gratuit
- ⌚ Contre-Courant MJC-SMAC

Éléonore Giraud nous entraîne dans un univers où l'ombre et la lumière sculptent des présences sensibles.

Architecte de formation devenue artiste peintre, dessinatrice et tatoueuse, elle développe depuis 2017 un art figuratif poétique, souvent monochrome, mêlant précision technique, mystère et émotion.

Travaillant le fusain, le pastel, la pierre noire ou l'acrylique, elle façonne ses œuvres sur un papier rugueux dont elle exploite chaque aspérité. Inspirée par le clair-obscur, elle joue de noirs profonds et de gris vibrants pour révéler des figures féminines élégantes et énigmatiques.

Entre apparition et effacement, ses personnages hérités d'un imaginaire fin XIX^e – début XX^e ; évoluent dans des paysages où les frontières se floutent : terre et mer, enfance et âge adulte, rêve et réalité. Son travail explore ainsi la puissance des émotions et la mémoire sensible.

CONCERTS
& SPECTACLES
EXPOSITIONS



JAN. > JUIN 2026





FESTIVAL

À plein Courant

9 et 10 mai 2026

ACTIVITÉS SPORTIVES • BRUNCH

CONCERTS • ÉVEIL SONORE • VERNISSAGE

AFTERWORK ROCK'N'ROLL



JEU. 04.06

- ⌚ 18h à 22h30
- 🗝 Ouverture des portes à 18h
- ⓘ Tout public
- ⓘ Gratuit, sur inscription auprès de Jean-Mi à : regie@contrecourantmjc.fr
- ⓘ Contre-Courant MJC-SMAC

Préparez-vous pour un afterwork qui mêle groove et surprises ! Slingers Duo ouvre la soirée avec un live vibrant et chaleureux, avant de laisser la place à une scène ouverte où chacun·e pourra monter, partager, jouer et faire vibrer le public.

Préparez-vous à faire vibrer votre début de soirée : l'Afterwork Rock'n'roll débarque à Contre-Courant ! Ambiance conviviale, riffs électriques et énergie vintage pour un moment où l'on se détend, on profite... et on secoue un peu la tête.

Que vous soyez fan de rock, amateur·rice curieux·se ou simplement en quête d'un afterwork qui change de l'ordinaire, cette soirée est faite pour vous !

Au programme : une atmosphère rétro, des playlists endiablées, un esprit festif et tout ce qu'il faut pour relâcher la pression après la journée. Venez seul·e, entre ami·es ou collègues : ici, on partage le plaisir du son et du moment présent.

Et au fait... notre bar sera de la partie pour accompagner votre soirée comme il se doit !

CONCERTS
& SPECTACLES
MULTIMÉDIAS

JAN. > JUIN 2026



ÉCOLE DES MUSIQUES



SAM. 06.06

- ⌚ 20h30
- 👤 Tout public
- ⌚ Gratuit, sur réservation
- ✉️ Contre-Courant MJC-SMAC

Ce concert mettra en lumière le travail des élèves, qui monteront sur scène pour partager leur passion et l'énergie de la musique en groupe. À 20h30, ils présenteront un répertoire préparé tout au long de l'année, dans une véritable ambiance de live.

Accompagnés par une équipe professionnelle, ils offriront au public un moment chaleureux et dynamique, où se mêlent découverte, plaisir de jouer et enthousiasme collectif.



Modalités de réservation auprès d'Anais RIQUIER à edm@contrecourantmjc.fr



JAN. > JUIN 2026

CONCERTS
& SPECTACLES
UNIVERSITÉS

CONFÉRENCE MÉTAL

AEPHANEMER

+ CRYSTAL THRONE

EN CO-PRODUCTION AVEC METALPHIZIK

© Aephphemer



SAM. 13.06

- ⌚ 20h à 23h45
- ✉ Ouverture des portes à 19h45
- ⌚ Tout public
- ⌚ 5€ • 10€ • 12€
- ⌚ Contre-Courant MJC-SMAC

Le métal est bien plus qu'un genre musical : c'est une culture, une histoire, une transmission.

Dans le cadre de cette soirée, une table ronde viendra enrichir l'expérience autour du thème « Guitar Hero ». Figure emblématique du métal depuis ses débuts, le guitar hero a façonné l'identité du genre grâce à des musicien·nes ayant révolutionné les techniques de jeu et les esthétiques sonores. Mais cette figure est-elle toujours présente aujourd'hui ?

Sur scène, retrouvez un groupe surdoué de la scène Métal Death mélodique, **Aephphemer** continue avec ses convictions, et son approche personnelle de proposer une musique extrême pleine de virtuosité. Les Toulousains priorisent désormais le chant en français tout en étant propulsés sur la scène internationale avec le soutien du label autrichien Napalm Records. Portée par la guitariste et chanteuse, Marion, le quatuor assurera le spectacle pour la sortie récente de leur troisième album *Utopie*.

Et poursuivez la soirée avec **Crystal Throne**, place à un hommage vibrant au heavy metal rétro et guerrier. Originaire de Metz, le groupe puise dans les racines du genre pour délivrer une énergie brute, sincère et fédératrice. Porté par une passion communicative et une avalanche de riffs puissants, Crystal Throne fait résonner l'esprit des pionniers avec une fougue résolument contemporaine.

Une soirée intense et fédératrice, entre réflexion, héritage et déferlante sonore, dédiée aux amoureux·ses de guitares saturées et de métal sous toutes ses formes.

Une buvette sera ouverte toute la soirée pour reprendre des forces entre deux sons, pensez à garder l'énergie jusqu'au bout !

CONCERTS
& SPECTACLES
MULTIMÉDIAS

JAN. > JUIN 2026



DÉTOUR, TOUR DE CHANT

CIE L'ART OU L'ÊTRE

© Cie l'Art ou l'Être



SAM. 20.06

MUSIQUE EN FA-MI

- ⌚ 15h à 15h50
- ⌚ Dès 3 ans
- ⌚ Gratuit, sur réservation
- ⌚ CSC Kergomard Verdun

Ça se passe à Kergomard... ouvrez grand les oreilles !

Ce tour de chant est avant tout un concert pour les petits, oscillant entre poésie chantée et énergie live. Le répertoire est issu à la fois de compositions originales, et de reprises d'artistes actuels (notamment **Les Ogres de Barback Pitt Ocha**, et **Aldebert Enfantillages**).



Pour profiter pleinement du spectacle en toute sérénité, réservez vos places sur : billetterie.contrecourantmjc.fr



JAN. > JUIN 2026

CONCERTS
& SPECTACLES
S'INSCRIRE

33

ACCUEIL, LOISIR, PLAISIR

LES PETITS GLOBE-TROTTEURS



DU 6 AU 31.07

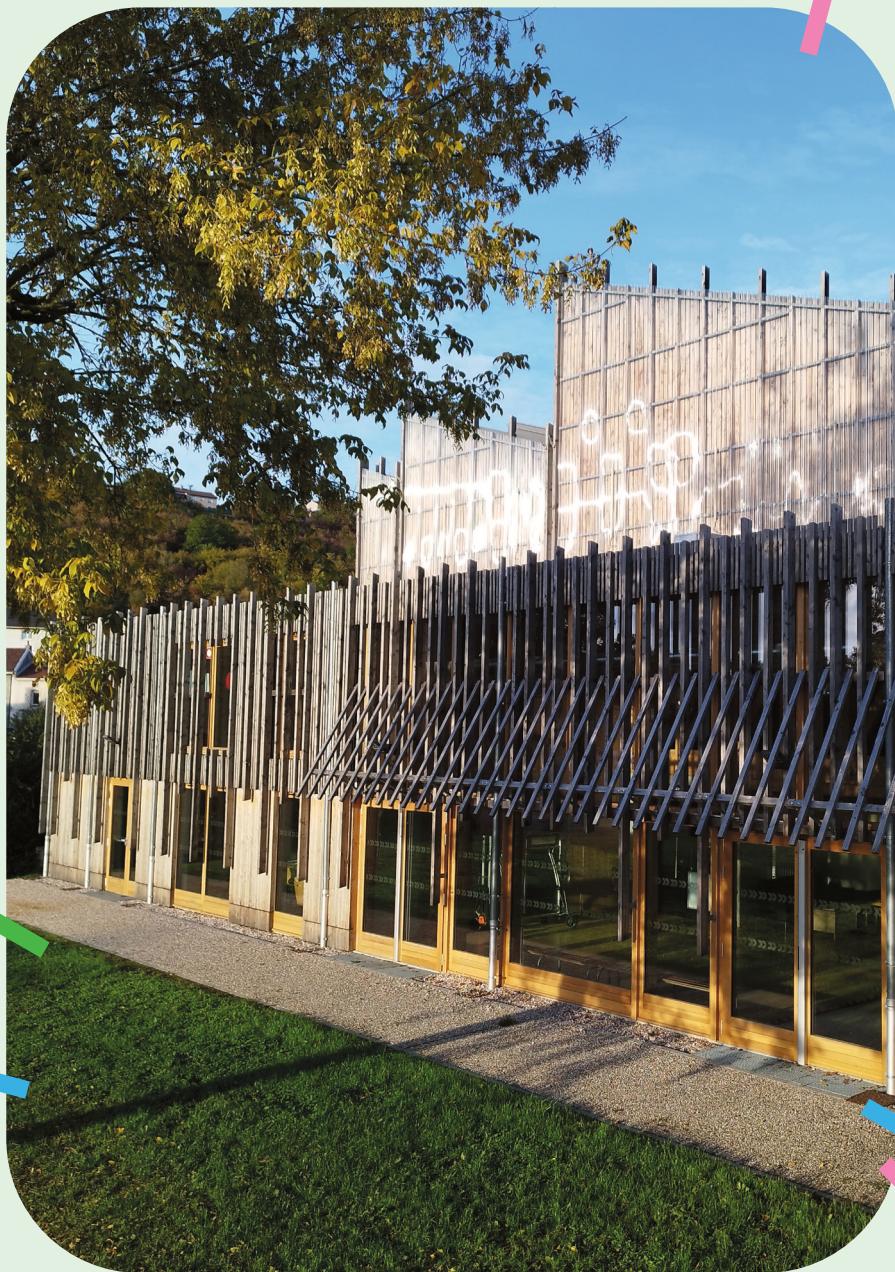
- ⌚ Date de réservation : à partir du mercredi 20 mai à 9h, **sur rendez-vous obligatoire** au 03 29 84 43 47
- ⌚ Heure d'arrivée des enfants : entre 7h30 et 9h
- ⌚ Heure de départ des enfants : entre 17h et 18h30
- ⌚ Enfants de 3 à 5 ans
- ⌚ Contre-Courant MJC-SMAC

Pendant deux semaines, les enfants de 3 à 5 ans partiront à la découverte des pays du monde. Chaque semaine, un continent sera exploré à travers des activités ludiques et créatives. L'objectif : éveiller la curiosité, ouvrir l'imaginaire, sensibiliser au respect des cultures et encourager autonomie et bienveillance. Un voyage joyeux et coloré pour faire grandir l'esprit aventureux de chaque enfant.

L'équipe d'animation complétera ces interventions par des ateliers manuels, des jeux adaptés aux différents âges et des temps calmes, permettant à chacun·e de se reposer, lire ou simplement souffler selon ses besoins. L'objectif est d'équilibrer découvertes artistiques, moments dynamiques et pauses ressourçantes.

Un programme détaillé des activités, sorties et temps forts sera remis aux familles dès le début de l'ALSH pour que tout le monde puisse se repérer facilement et suivre le déroulement de la semaine.

Besoin d'infos ? Les modalités de paiement sont en ligne sur contrecourantmjc.aniapp.fr. Pour toute question, Émilie ABRAHAM reste joignable : enfancejeunesse@contrecourantmjc.fr. Pensez à vous inscrire à temps.





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

Professeure de Chant



Karine

Piano & solfège



Paul

Solfège ado & adulte



Noé

Guitare



Remberto

Violon / Alto / Clavier



Alix

Violon / Alto / Éveil musical

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. 50 !



LANGUE DES SIGNES

JEUDI

⌚ 19h30 à 20h30

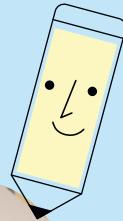
⌚ Pour les ados (dès le collège) et les adultes

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. 50 !

ATELIERS
&
PRATIQUES
RÉGULIÈRES

ATELIER D'ÉCRITURE



© Mary Guillaume



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 démotion 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. 50 !

ATELIERS
& PRATIQUES
RÉÉCRITURES

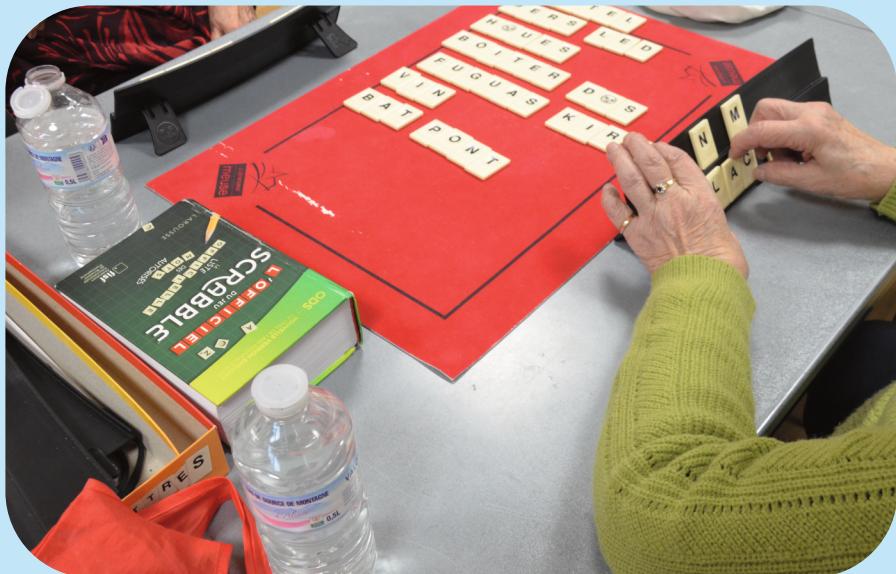


JAN. > JUIN 2026

39

LE CLUB DES PALOTS DE BELLEVILLE

© Mary Guillaume



LUNDI

⌚ 14h à 18h

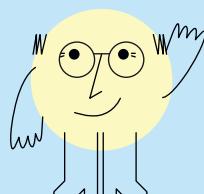
JEUDI

⌚ 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. 50 !



ATELIERS
& PRATIQUES
RÉGULIÈRES

JAN. > JUIN 2026



GYM DANSE

© Matière Noire



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

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. 50 !

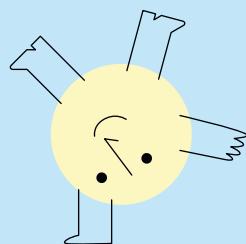
SAMEDI

Gym pour les 4 - 8 ans :

⌚ 11h à 12h

Gym pour les 9 - 14 ans :

⌚ 10h à 11h



ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES



JAN. > JUIN 2026

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. 50 !

AÉRO STEP

MARDI

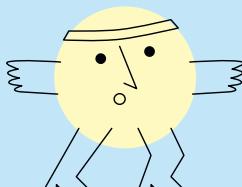
⌚ 17h30 à 18h30

VENDREDI

⌚ 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. 50 !



AÉRO MOVE

LUNDI

⌚ 19h30 à 20h30

MERCREDI

⌚ 18h30 à 19h30

VENDREDI

⌚ 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. 50 !



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. 50 !



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. 50 !



JAN. > JUIN 2026

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

VENDREDI

⌚ 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. 50 !



JEUDI

⌚ 9h30 à 10h45

QI GONG

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. 50 !

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. 50 !

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. 50 !



© Pavel Danilyuk

ATELIERS
&
PRATIQUES
RÉGULIÈRES



JAN. > JUIN 2026

45

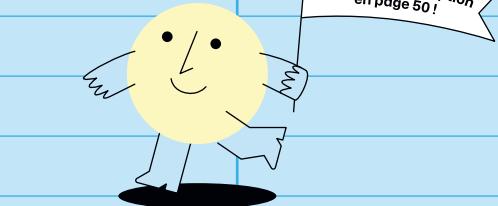
HORAIRES ACTIVITÉS

	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	Gym danse 9 - 14 ans 14h → 15h
15h			Gym danse 4 - 8 ans 15h → 16h
16h			Gym danse 9 - 14 ans 16h → 17h
17h	Gym abdos fessiers 17h30 → 18h30		Anglais enfants Débutants 17h → 18h
18h00	Pilates 18h30 → 19h30	Aéro Step 17h30 → 18h30	
19h00	Aéro Move 19h30 → 20h30	Anglais Intermédiaires 19h → 20h	Pilates 17h30 → 18h30
20h00			Aéro Move 18h30 → 19h30
21h00			
22h00			Volley-ball Club 20h → 23h Halle de sports Alain Convard

ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES

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	Cours de musique 18h → 20h	Pilates^{30'} + Stretching^{30'} 19h30 → 20h30	<i>Modalités d'inscription en page 50 !</i>
20h00	Langue des Signes Française 19h30 → 20h30		
21h00			
22h00			



STUDIO DE RÉPÉTITION

CONTACT :

Sur réservation du Lundi au Dimanche auprès de Jean-Mi : regie@contrecourantmjc.fr

INFOS PRATIQUES :

- Adhésion obligatoire de chaque membre à l'association : 10€
- Accueil technique lors de la 1^{re} réservation et astreinte
- Règlement intérieur à respecter + chèque de caution

TARIFS :

Créneau 2H (entre 10h et 23h) :

Solo : 4€ • Groupe : 6€

Forfait Journée :

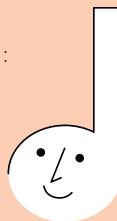
De 10h à 18h : Solo 15€ • Groupe 20€

De 10h à 23h : Solo 20€ • Groupe 26€

Forfait semaine :

Du Lundi au Vendredi de 9h à 18h :

Solo 70€ • Groupe 100€



ACCOMPAGNEMENT



Contre-Courant accompagne les artistes amateurs, émergents et professionnels de la Région Grand Est à travers plusieurs programmes. Un dispositif d'appui-conseil propose des rendez-vous individualisés pour les musicien·nes en parcours d'émergence.

Un programme de soutien à la création offre aux formations professionnelles un accès à la salle équipée, un apport en coproduction et des actions de sensibilisation (appel à candidatures chaque septembre).

Enfin, un programme de structuration accompagne une à deux équipes artistiques sur deux ans, via des rendez-vous réguliers et des apports en numéraire et en industrie, pour favoriser la création d'un premier emploi permanent.

CONTRÉ-COURANT
MJC-SMAC



PRATIQUER EN FAMILLE

MUSIQUE EN FA-MI



Musique en Fa-Mi propose des ateliers et des spectacles musicaux gratuits pour les enfants de 0 à 12 ans, accompagnés de leurs parents ou proches, sur inscription. L'objectif : partager des moments de pratique et de découverte en famille, dans le respect des jauge et des préconisations d'âge.

Depuis 2024, un groupe de familles volontaires, appelé "les p'tits programmateur-rices", participe à la construction de la programmation. Au fil de trois rencontres conviviales, les participant-es imaginent ensemble les activités à vivre, échangent, choisissent des formes artistiques et élaborent la saison à venir.

→ Pour toute information supplémentaire, contactez : actionculturelle@contrecourantmjc.fr

CRÉER DU LIEN PAR LA MUSIQUE

ACTIONS CULTURELLES & EAC

Contre-Courant met à la disposition des structures un Kit d'Instruments d'Éveil Musical.

Pour en savoir plus :



Les actions culturelles de Contre-Courant encouragent la participation des habitant-es et la création collective, en valorisant l'inclusion et le partage de savoir-faire. Ateliers d'écriture, créations musicales mêlant professionnel-les et amateur-es, accompagnement de groupes dans l'organisation de concerts ou engagement bénévole : chaque projet accorde autant d'importance au processus qu'au résultat.

Dans le cadre de l'éducation artistique et culturelle, la structure conduit également des projets musicaux en milieu scolaire, fondés sur les principes "rencontrer - pratiquer - s'approprier". Le dispositif Démos, accueilli par Contre-Courant, offre enfin à des enfants de 7 à 12 ans issus-es de QPV ou de ZRR l'opportunité d'apprendre un instrument et de pratiquer en orchestre, accompagné-es par des professionnel-les, avec un concert final en fin d'année.

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC



JAN. > JUIN 2026

INSCRIPTIONS & TARIFS

⌚ INSCRIPTIONS

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

⌚ HORAIRES

Horaires d'ouverture de l'Accueil :

- Lundi → de 9h à 12h et de 14h à 18h
- Mardi → de 14h à 18h
- Mercredi → de 9h à 12h et de 14h à 18h
- Jeudi → de 9h à 12h et de 14h à 18h
- Vendredi → de 9h à 12h et de 14h à 18h

⌚ INTERRUPTIONS EXCEPTIONNELLES DES ACTIVITÉS

- Mercredi 25 mars 2026
- Du 8 au 10 Mai (inclus) 2026
- Du 21 au 25 Mai (inclus) 2026

⌚ 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

JAN. > JUIN 2026



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

- 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.**

CONTRÉ-COURANT
MJC-SMAC



design: steez.fr

