

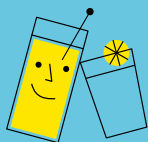
PROG'
SECTEUR ADOS

CONCERTS & SPECTACLES VIVANTS

DE

POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES

ATELIERS & PRATIQUES RÉGULIÈRES
SAISON
& ACCUEIL DE LOISIRS
JEUNESSE



© Guillaume Leneel



THÉÂTRE
PRÉVENTION
Infos p16

TU COMPRENDRAS QUAND TU SERAS GRAND-E

SOMMAIRE

Contre-Courant MJC-SMAC	2
Édito	3
L'équipe	4
La structure	6
Réunion d'information du Club Ados	7
Concerts & Spectacles vivants	8
Ateliers & Pratiques régulières	24
Horaires activités 2026-2027	36
À la MJC-SMAC	38
Dispositif d'éducation musicale et orchestrale à vocation sociale	38
Venez exposer !	39
Enface-Jeunesse	40
Point Accueil Écoute Jeunes	42
Promeneurs du Net & Guid'Asso	43
Studio de répétition + Accompagnement	44
Pratiquer en Famille	45
Inscriptions & Tarifs	46



Accessibilité :

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.

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

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

© Freepik : p. 12, 24, 38, 42, 43

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC

SEPT. > DÉC. 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 Septembre à Décembre 2026.

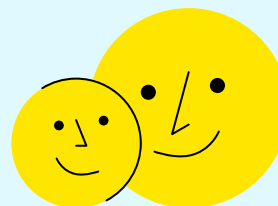
À Contre-Courant, nous croyons en un temps libre vécu ensemble: un temps pour s'exprimer, échanger des idées, découvrir de nouvelles passions, et construire du lien dans le respect et la solidarité.

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 fin d'année 2026, riche en rencontres, en découvertes et en moments partagés !

Cécile LAMY, présidente
Arnaud FIÈVRE, directeur général



CONTRE-COURANT
MJC-SMAC



SEPT. > DÉC. 2026



Anaïs

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

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

Responsable du Point Accueil
Écoute Jeunes (PAEJ)
edm@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 !



Arnaud

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

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 !



Emilie

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, découvre 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.



Gwendolyne

Animatrice Sociale
jeunes@contrecourantmjc.fr

Gwen est la nouvelle responsable du Secteur Ados et Promeneurs du Net. Avec sa bonne humeur et son écoute, elle accompagne les jeunes au quotidien et leur fait découvrir les coulisses à travers des projets et des concerts.



Jean-Michel

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 vrai-es 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 !



Julie

Coordinatrice du
Secteur Educ Pop
animation@contrecourantmjc.fr

Julie a quitté le Secteur Ados pour prendre la coordination du secteur Éducation Populaire. Entre accompagnement des associations, coordination de projets et nouvelles responsabilités, elle relève chaque défi avec enthousiasme, toujours le sourire aux lèvres et une énergie communicative.



Julien

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

Administratrice
compta.mjc@orange.fr

Leslie rejoint l'équipe en véritable fée de l'organisation. 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.



Lisanne

Référente Terre De Cultures
terredecultures@contrecourantmjc.fr

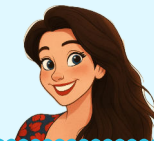
Lisanne a rejoint l'équipe pour coordonner le projet Terre de Cultures, mené en partenariat avec la Chambre d'Agriculture. Ensemble, les deux structures développent une programmation culturelle au cœur du territoire rural, en proposant des concerts dans les fermes à destination des scolaires, ainsi que des représentations en soirée ouvertes au grand public, organisées chez des agriculteurs et des brasseurs locaux.



Margot

Chargée de production
artistique@contrecourantmjc.fr

Elle évolue avec enthousiasme dans les coulisses des concerts, où elle veille avec soin à l'accueil des artistes, et à l'organisation de leurs feuilles de route. Elle coordonne leurs venues avec rigueur et efficacité. Toujours souriante, elle apporte une énergie positive qui rend le travail à ses côtés particulièrement agréable.



Marine

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.



Sandrine

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

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 !

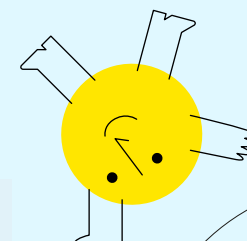


Suzanne

Programmatrice Jeune Public
& Action culturelle
actionculturelle@contrecourantmjc.fr

Elle conçoit et imagine, avec la complicité des P'tits Programmeurs, 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 EPHAD, en centre de détention... Toujours partante pour aller à la rencontre de tous les publics.

L'ÉQUIPE



LA STRUCTURE

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

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 : 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) délivré par le ministère de la Culture, témoinnant de la reconnaissance de son engagement en faveur des musiques populaires et de son rôle structurant sur le territoire.



© Contre-Courant

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC

SEPT. > DÉC. 2026



VEN. 11 SEPT.

RÉUNION D'INFORMATION DU CLUB ADOS

Cette rencontre a pour objectif de présenter le fonctionnement du Club Ados et d'accompagner les parents dans les démarches d'inscription. Gwendolyne sera présente pour répondre à vos questions et vous guider.

Les dates à retenir

VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2026

Réunion d'information avec Gwendolyne

LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026

Ouverture des inscriptions au Club Ados

Les inscriptions débuteront à cette date. Nous vous invitons vivement à participer à la réunion d'information du 11 septembre afin de prendre connaissance des modalités d'inscription.

MERCREDI 23 SEPTEMBRE 2026

Première séance du Club Ados

Les jeunes se retrouveront pour une première rencontre conviviale, l'occasion de faire connaissance, d'échanger et de partager un moment ensemble autour d'un repas.



SEPT. > DÉC. 2026

SECTEUR  ADOS



CONTRE-
COURANT
MJC-SMAC

SOIRÉE
TEKNO

22:00–23:00

ADELMA

23:00–00:15

AL'TARBA

00:30–01:30

THA TRICKAZ

01:30–02:30

PAULIPHONIE

SAM. 3 OCT. 2026
21:45–03:00

CONTRE-COURANT
BELLEVILLE-SUR-MEUSE

5–10–12€
INFOS + TICKETS



ÉVEIL SENSORIEL



© SaraRobin

SPECTACLE

MER. 7 OCT.

Séance n°1: avec Ivan Gruselle

- ☺ Entre 3 mois et 3 ans
- 🕒 10h30 à 11h30
- ⌘ Une heure
- 🆓 Gratuit, sur réservation
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Séance n°2:

- ☺ Pour les 4 - 7 ans
- 🕒 15h à 16h
- ⌘ Une heure
- 🆓 Gratuit, sur réservation
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Plongez-vous dans un univers hors du temps avec votre toute-petite. Entrez ensemble dans une bulle sonore et sensorielle, où chaque instant devient une exploration et un moment de complicité. Un atelier tout en douceur pour jouer, ressentir et partager ensemble...

Enfilez votre paire de chaussette préférée et laissez-vous porter par l'expérience.

🚗 En partenariat avec Transdev, des navettes seront mises gratuitement à disposition avant et après le spectacle. Pour plus de modalités (heures, passages), merci de vous rendre sur le site internet.



Les réservations s'effectuent via la billetterie. Merci de bien vérifier les tranches d'âge indiquées avant toute inscription.



SEPT. > DÉC. 2026

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

AFTERWORK SOUL FUNK



© Lam C

CONCERT

JEU. 15 OCT.

- 🕒 Événement de 18h à 22h
- 🎵 Concert de 21h à 22h
- 😊 Tout public
- 🆓 Gratuit
- 📍 Hall de Contre-Courant

Makoloko vient faire vibrer ton afterwork, porté par un mélange de funk, d'afrobeat et de soul, avec quelques touches de rock et pop. Né de longues sessions improvisées entre amies, le collectif s'est construit autour d'une dizaine de musicien·nes animés par une même envie : garder cette énergie spontanée tout en construisant des morceaux qui accrochent.

Sur scène, l'énergie circule instantanément entre riffs de guitare incisifs, cuivres éclatants, percussions entraînantes et synthé lumineux. La voix chaleureuse de la chanteuse, qui chante en anglais et en tagalog, sa langue maternelle venue des Philippines, apporte une couleur singulière et un véritable parfum d'évasion.



Avec Makoloko, une seule règle : laisser la place au plaisir du live et au groove. Une invitation à se retrouver, chanter et danser ensemble le temps d'une soirée conviviale et festive.

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

SEPT. > DÉC. 2026



AFTER SCHOOL



© Alice Pettit

CONCERT
INTERACTIF

SOIRÉE JEUX
ET DANCE-
FLOOR

VEN. 16 OCT.

- 🕒 18h à 22h
- 😊 Pour les 5 - 12 ans
- 🆓 Gratuit, sur réservation
- 🍽️ Petite restauration sur place
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Viens te défouler avec toute ta famille pour une soirée dédiée ! Tu pourras profiter toute la soirée de jeux, du toboggan, du bar, des snacks, du stand de maquillage, du dance-floor et surtout du spectacle de Mélyne !

Mélyne prend ses meilleures chansons, mélange tout ça, et laisse le hasard opérer pour créer avec vous un concert interactif unique, festif, pétillant, drôle, et tendre. Prêt.e.s à chanter vos émotions, redécouvrir la nature, revisiter les contes de fées, ou danser sur des musiques d'ailleurs ? On vous attend !

🚗 En partenariat avec Transdev, des navettes seront mises gratuitement à disposition avant et après le spectacle. Pour plus de modalités (heures, passages), merci de vous rendre sur le site internet.



Réservation sur billetterie.contrecourantmjc.fr

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS



SEPT. > DÉC. 2026

ACCUEIL, LOISIR, PLAISIR

LES ARCHÉOLOGUES DE DEMAIN



DU 19 AU 30 OCT.

- ☺ Enfants de 3 à 12 ans
- 🕒 Heure d'arrivée des enfants : entre 7h30 et 9h
Heure de départ des enfants : entre 17h et 18h30
- ✍ Lancement des inscriptions le mercredi 30 septembre
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Pendant deux semaines, les enfants de 3 à 12 ans partiront à la découverte de l'archéologie. Chaque semaine, un peu de découvertes d'archéologie sera à explorer par nos petits explorateurs à travers des activités ludiques et créatives.

L'objectif : éveiller la curiosité, ouvrir l'imaginaire, sensibiliser au respect des cultures et encourager l'autonomie et la bienveillance. Une recherche joyeuse et colorée pour faire grandir l'esprit de chaque enfant.



Inscription via ce QR Code

Important : nous n'accepterons plus les dossiers envoyés par courrier ni déposés dans la boîte aux lettres.



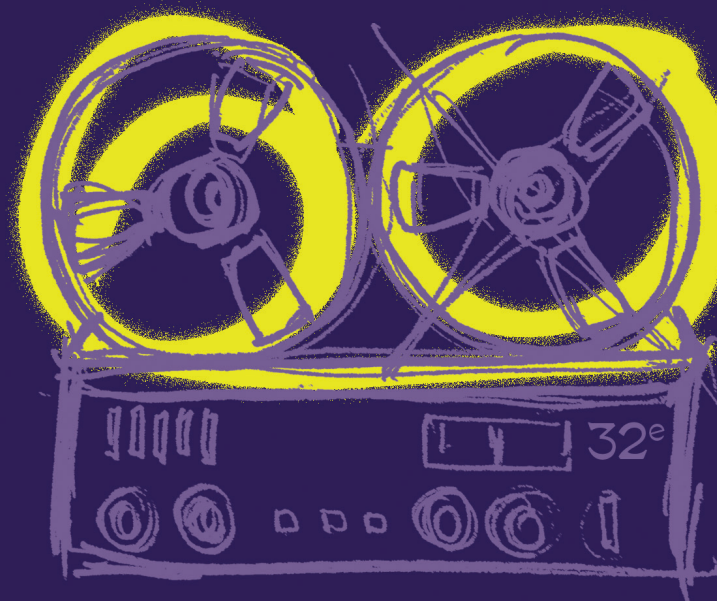
Besoin d'aide ? Les modalités de paiement sont en ligne sur contrecourantmjc.aniapp.fr
Pour toute question, Émilie ABRAHAM reste joignable : enfancejeunesse@contrecourantmjc.fr
ou par téléphone au 03 29 84 43 47. **Pensez à vous inscrire à temps.**



SEPT. > DÉC. 2026



6 > 8 NOV 2026
à Belleville sur Meuse



FESTIVAL DENSITÉS

Musiques étonnantes,
danse & performance

www.vudunoeuf.com



REGGAE DUB

CHANNEL ONE SOUND
+ **SYSTEMATIK**
SOUND

MARDI 21H45 - 04H30
10 NOV.
VEILLE DE JOUR FÉRIÉ

5 - 10 - 12€
TOUT PUBLIC



design -> karek.fr



CONTRE-
COURANT
MJC-SMAC



2 PL. ANDRÉ MAGINOT
55430 BELLEVILLE-SUR-MEUSE

CAMPUS MISKATONIC

CTHULHU - UN SIÈCLE DE RÊVES



SALON - DÉDICACES - JEUX - CONFÉRENCES
ENTRÉE GRATUITE

13 & 14 NOVEMBRE 2026
CONTRE-COURANT MJC SMAC

TU COMPRENDRAS QUAND TU SERAS GRAND·E

COMPAGNIE PARDÈS RIMONIM



© Guillaume Leneil

THÉÂTRE
PRÉVENTION

Encore un peu de patience...
La date sera dévoilée très bientôt
sur nos réseaux sociaux,
alors restez connecté·es, on vous
dit tout prochainement !

Une personne dialogue avec les fragments d'elle-même : l'enfant, l'adolescent, l'adulte qu'elle est devenue. Diffractionnée 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 ?

- 🕒 2 représentations : 10h30 + 14h
- ⌚ 45 min + échange avec le public
- 👤 À partir de 13 ans
- 🆓 Gratuit, sur réservation
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC



Inscription sur réservation auprès d'Anthony à paej@contrecourantmjc.fr



Point Accueil
Écoute Jeunes

SEPT. > DÉC. 2026



CAILLOUX CAILLOUX

SÉANCE SCOLAIRE



© Serra Robin

SPECTACLE
MUSICAL

VEN. 20 NOV.

MUSIQUE EN FA-MI

- 🕒 14h à 14h40
- 👤 Moyenne et grande section
- 💰 5€ par élève, sur réservation
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Une représentation toute en douceur vous attend avec vos élèves, un moment pour les enfants de moyenne et grande section.

De petits cailloux sonores s'échappent des poches de deux musiciennes. Une voix, une percussion. Elles invitent les enfants à une découverte musicale, sensorielle, douce ou joyeuse, parfois pleine de surprises. Les mots d'**Hélène Koenig** font ricochet sur les percussions de **Blandine Enault**. Leur musicalité explore les 4 éléments et se matérialise dans la création de percailloux, des percussions originales. Des chansons de l'une et des arrangements rythmiques de l'autre naît un spectacle musical à destination des plus petits et des adultes qui les accompagnent.



Réservation auprès de Suzanne à actionculturelle@contrecourantmjc.fr
Une séance tout public a lieu le lendemain, plus d'infos en p. 18 !



SEPT. > DÉC. 2026

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

CAILLOUX CAILLOUX

SÉANCE TOUT PUBLIC



© Sara Robin

SPECTACLE
MUSICAL

SAM. 21 NOV.

MUSIQUE EN FA-MI

- 🕒 10h30 à 11h10
- 👤 Tout public, dès 9 mois et jusqu'à 5 ans
- 🆓 Gratuit, sur réservation
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

De petits cailloux sonores s'échappent des poches de deux musiciennes. Une voix, une percussion. Elles invitent les enfants à une découverte musicale, sensorielle, douce ou joyeuse, parfois pleine de surprises. Les mots d'**Hélène Koenig** font ricochet sur les percussions de **Blandine Enault**. Leur musicalité explore les 4 éléments et se matérialise dans la création de percailloux, des percussions originales. Des chansons de l'une et des arrangements rythmiques de l'autre naît un spectacle musical à destination des plus petits et des adultes qui les accompagnent.



Réservation auprès de Suzanne à actionculturelle@contrecourantmjc.fr
Une séance scolaire a lieu la veille, plus d'infos en p. 17 !

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

SEPT. > DÉC. 2026



AFTERWORK JAM-SESSION



© Rowpixel

CONCERT

JEU. 3 DÉC.

- 🕒 18h à 22h
- 👤 Tout public
- 🆓 Gratuit
- 📍 Hall de Contre-Courant

Envie de terminer la journée en musique ? Que vous soyez musicien-ne, chanteur-se ou simplement amateur-ric de bonne ambiance, rejoignez-nous pour une soirée placée sous le signe de la rencontre, de l'improvisation et du partage.

Une buvette sera à votre disposition avec des sirops pour les plus jeunes, des boissons fraîches et de la bière pour les adultes.



Venez avec votre instrument... ou simplement avec votre envie de passer un bon moment !
Pour jouer, inscrivez-vous auprès de Jean-Mi à regie@contrecourantmjc.fr

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS



SEPT. > DÉC. 2026

VEN. 13 NOV. → DIM. 13 DÉC.
Édition 2026

FESTIVAL DES SOLIDARITÉS



© marymarkevich

CONCERT
CINÉ DÉBAT
EXPOSITION

SAM. 5 DÉC.

- 🕒 20h30 à 00h00
- 🕒 Ouverture des portes à 20h
- 🆓 Gratuit
- 🍽️ Petite restauration sur place
- 🤝 Événements en partenariat avec les associations suivantes : ATTAC, Secours Catholique, CMR, Université Populaire de Verdun, Transversales, Amnesty International, Amis du Centre Mondial de la Paix, CCFD-Terre Solidaire, ACAT, COMADA, Pastorale des Migrants, AMATRAMI, Croix-Rouge, Épicerie du Quai, Centre Social et Culturel La Cascade, Centre Social et Culturel Kergomard, Equipe S' Vincent

Lancé il y a plus de 20 ans, le **Festival des Solidarités** est un rendez-vous international pour promouvoir et célébrer une solidarité ouverte au monde et aux autres.

Chaque année en novembre, des associations, collectivités, établissements scolaires, structures socio-culturelles, acteurs d'économie sociale, groupes de citoyen-ne-s, etc. organisent plus de 4 400 animations conviviales et engagées pour donner aux citoyen-ne-s de tout âge l'envie d'agir pour un monde juste, solidaire et durable.

Les animations ont lieu partout en France, mais aussi dans d'autres pays : Bénin, Burkina Faso, Cameroun, Centrafrique, Congo, Côte d'Ivoire, Gabon, Guinée, Niger, République démocratique du Congo (RDC), Sénégal, Togo...



Viens profiter du bar des bénévoles sur place pour grignoter un morceau sucré ou salé, avant de te laisser emporter par l'ambiance envoûtante d'un concert gratuit.

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

SEPT. > DÉC. 2026



TRANSFORMER LE NÉGATIF EN POSITIF



© Alan Lemesle

RENCONTRE
MUSICALE

MAR. 8 DÉC.

**PRÉVENTION DU MAL-ÊTRE
ET DU SUICIDE
CHEZ LES JEUNES**

**ACTION CULTURELLE
SANTÉ MENTALE**

- 🕒 2 représentations : 10h30 + 14h
- 🕒 Tout public
- 🆓 Gratuit
- 📍 Hall de Contre-Courant

Et si la musique pouvait aider à changer de regard sur les difficultés du quotidien ? *Transformer le Négatif en Positif* propose une rencontre sensible et inspirante autour de l'estime de soi, du harcèlement, de l'échec et de la résilience.

Créé en 2011, le projet *Transformer le Négatif en Positif* est aujourd'hui reconnu pour son travail de prévention auprès des jeunes autour du mal-être, de l'anxiété et du suicide. À travers des témoignages, des anecdotes de vie et des chansons jouées en live, les intervenants ouvrent un espace de parole bienveillant et accessible.

Les thématiques abordées résonnent directement avec le quotidien des adolescent-e-s : confiance en soi, regard des autres, harcèlement, acceptation des différences ou encore capacité à rebondir face aux épreuves. L'objectif est simple : transmettre des outils, redonner de l'espoir et rappeler que chaque parcours, même semé d'obstacles, peut devenir une force.

Soutenu depuis plusieurs années par l'ARS Occitanie et développé dans de nombreuses structures culturelles et scolaires, ce projet mêle musique, émotion et échange humain pour sensibiliser autrement.

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

SEPT. > DÉC. 2026



DUODEBAL & BALIVERNES



© Duodebal

CONCERT
ET BAL TRAD'

SAM. 12 DÉC.

- 🕒 20h30 à 00h30
- 🚪 Ouverture des portes à 20h
- 👤 Tout public
- 💰 5€ - 10€ - 12€
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC
- 🎫 Cet événement a lieu dans le cadre du Festisol

Envie de danser et de partager un moment festif et convivial ? **DuodeBal & Balivernes** vous entraînent dans un bal vivant et chaleureux aux sons des musiques traditionnelles d'ici et d'ailleurs.

Balivernes ouvre le bal avec un répertoire inspiré des traditions de Bretagne, Gascogne, Auvergne et Suède. Violon, accordéon et guitare s'entrelacent pour porter valse, scottish, polka et mazurkas, au service du plaisir de danser.

DuodeBal poursuit avec un duo énergique mêlant guitare et accordéon. Leur musique, ancrée dans les traditions populaires, enchaîne bourrées, cercles circassiens et valse pour faire vibrer le parquet dans une ambiance chaleureuse et participative.

Que vous soyez danseur-se confirmé-e ou simple curieux-se, venez entrer dans la ronde et partager ce moment avec nous !

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

SEPT. > DÉC. 2026



THE WACKIDS



© The Wackids



CONCERT
ROCK'N'TOYS

SAM. 19 DÉC.

- 🕒 17h à 18h15
- 👤 De 6 à 666 ans
- 🎫 Gratuit, sur réservation
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC

Préparez-vous à un concert aussi déjanté que familial ! **The Wackids** reviennent en Meuse pour faire vibrer petits et grands avec leur incroyable univers Rock'n'Toys.

Après un passage remarqué à Verdun en 2024, The Wackids font leur grand retour pour une nouvelle soirée pleine d'énergie et de bonne humeur. Le trio revisite les plus grands tubes inter-générationnels avec une recette unique : des instruments pour enfants, des jouets musicaux et une bonne dose de rock'n'roll.

Entre performance musicale, humour et nostalgie, le groupe transforme chaque concert en véritable terrain de jeu sonore où tout le monde chante, rit et danse ensemble. Un spectacle explosif et accessible à toute la famille !

🚐 En partenariat avec Transdev, des navettes seront mises gratuitement à disposition avant et après le spectacle. Pour plus de modalités (heures, passages), merci de vous rendre sur le site internet.

Si vous les avez découverts à Verdun en 2024, vous savez déjà que l'ambiance promet d'être complètement folle... et si c'est une première, préparez-vous à être surpris ! Réservez vos places sur billetterie.contrecourantmjc.fr

CONCERTS
& SPECTACLES VIVANTS

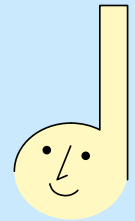
SEPT. > DÉC. 2026



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



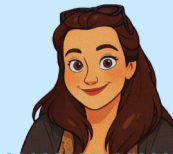
Anaël

Batterie



Anaïs

Professeure de Chant



Karine

Piano & solfège



Paul

Solfège ado & adulte



Noé

Guitare



Remberto

Violon / Alto / Clavier





ATELIER D'ÉCRITURE



© Mary Guillaume

MARDI

🕒 14h à 16h

👤 Niveau: débutant

JEUDI

🕒 14h à 16h

👤 Niveau: confirmé

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. 46 !

ATELIER CRÉATIF

NOUVEAU !

- 🕒 14h à 16h
- 👤 À partir de 10 ans (les enfants doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte)
- 📍 Contre-Courant MJC-SMAC, salle multiactivités
- 💰 55€ par personne

Les ateliers se déroulent les dimanches 6 septembre, 4 octobre, 11 octobre, 8 novembre et 6 décembre.

Les inscriptions sont obligatoires et s'effectuent par e-mail à : fuseauduchatmoire@gmail.com ou lecuidrhigmar@gmail.com

Attention : places limitées par atelier.

LUNDI

Ados et adultes débutants :

🕒 18h à 19h

Ados et adultes Intermédiaires :

🕒 19h à 20h

MERCREDI

Enfants débutants :

🕒 17h à 18h

Ados et adultes confirmés :

🕒 18h à 19h

ANGLAIS

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. **Quatre groupes seront proposés : débutants, intermédiaires et confirmés pour les ados et adultes, et débutants pour les enfants.**

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 46 !

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. 46 !

ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES

SEPT. > DÉC. 2026



ATELIER DESSIN

NOUVEAU !

MERCREDI

🕒 15h à 17h

👤 Pour les ados, dès 12 ans

📌 Adhésion

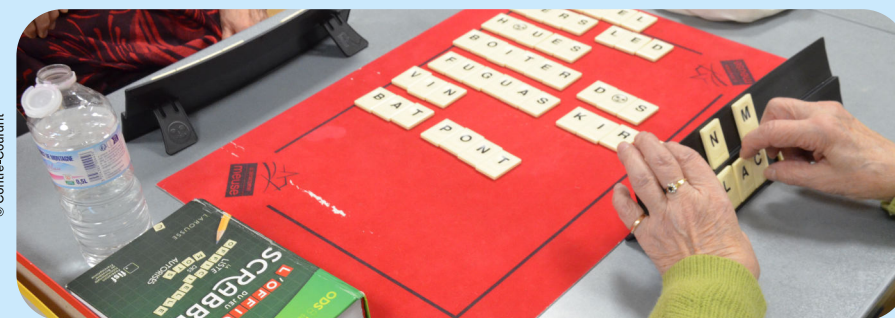
Un espace convivial pour se retrouver, créer et partager autour du dessin. Cet atelier propose aux jeunes de se réunir pour dessiner ensemble, développer leur créativité et exprimer leurs idées dans une ambiance détendue et bienveillante. Chacun avance à son rythme, échange autour des créations, découvre de nouvelles techniques et laisse libre cours à son imagination.

Que vous soyez des ados débutants, passionnés ou simplement curieux, vous êtes le bienvenu pour un moment de partage, de créativité et d'expression artistique, dans une ambiance accessible à tous.

Du matériel sera mis à disposition sur place, mais il est également possible de venir avec son propre matériel si vous le souhaitez.

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 46 !

LE CLUB DES PALOTS DE BELLEVILLE



© Contre-Courant

LUNDI + 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. 46 !

ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES



SEPT. > DÉC. 2026

NOUVEAU ! AÏKIDO SANTÉ BIEN-ÊTRE

MARDI

🕒 9h30 à 11h

🕒 Nombre de places limité

📄 Certificat médical obligatoire après 2 cours d'essai

🕒 Prise en charge possible : Selon votre contrat de mutuelle, un remboursement partiel peut être possible, notamment pour les personnes atteintes d'une Affection de Longue Durée (ALD).

Retrouvez le plaisir de bouger à votre rythme grâce à une pratique douce, accessible et adaptée à chacun.

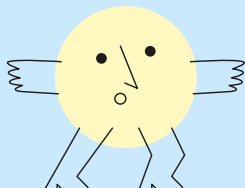
Maîtriser l'adversaire et l'immobiliser sans violence et sans le blesser.

L'Aïkido est, ici, adapté en version Santé Bien-Être pour les personnes qui souhaitent reprendre une activité physique en douceur. Pas de projection, pas de grande chute, juste maîtriser son corps pour maîtriser celui du partenaire. Pas de passage de grade, pas de pression, juste le plaisir de pratiquer ensemble pour reprendre le contrôle de soi.

Une activité physique pour toutes, adaptée à toutes : blessure, difficultés particulières, porteur de handicap ou juste éloigné du sport depuis longtemps, Guillaume saura faire en sorte que vous y trouviez activité et plaisir, en travaillant sur l'équilibre, le renforcement musculaire, la coordination et la souplesse.

Et pas besoin de kimono, une simple tenue de sport confortable suffit.

→ Modalités d'inscription et tarifs p. 46 !



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. 46 !

ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES

SEPT. > DÉC. 2026



MULTI-ACTIVITÉS SPORTIVES



© Matière Noire

MERCREDI

Pour les 4 - 8 ans :

🕒 11h à 12h ou 15h à 16h

Pour les 8 - 12 ans :

🕒 14h à 15h

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. 46 !

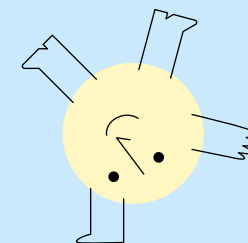
SAMEDI

Pour les 4 - 8 ans :

🕒 11h à 12h

Pour les 8 - 12 ans :

🕒 10h à 11h



ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES



SEPT. > DÉC. 2026

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. 46 !



© Matière Noire

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. 46 !



© Matière Noire

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. 46 !



© Matière Noire

GYM ABDOS FESSIERS

LUNDI

🕒 17h30 à 18h30

MARDI

🕒 12h15 à 13h15

🕒 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. 46 !



© Matière Noire

PILATES

LUNDI

🕒 10h15 à 11h15
🕒 18h30 à 19h30

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. 46 !

MARDI

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

🕒 19h30 à 20h30

MERCREDI

🕒 17h30 à 18h30

JEUDI

🕒 12h15 à 13h15

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

🕒 18h30 à 19h30

VENDREDI

🕒 9h15 à 10h15



© Matière Noire

ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES

SEPT. > DÉC. 2026



YOGA RELAXATION

MARDI

🕒 18h30 à 19h45

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. 46 !

VENDREDI

🕒 10h15 à 11h30

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. 46 !



© Povel Daniluk

HORS
LES MURS

ATELIERS
& PRATIQUES RÉGULIÈRES



SEPT. > DÉC. 2026

HORAIRES ACTIVITÉS

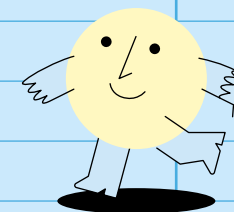
	LUNDI	MARDI	MERCREDI
9h00			
10h00	Pilates 10h15 → 11h15	Aïkido 9h30 → 11h Gym entretien 10h → 11h	Gym abdos fessiers 10h → 11h
11h00			Multi-activités sportives 4 - 8 ans 11h → 12h
12h		Gym abdos fessiers 12h15 → 13h15	
13h			
14h		Atelier d'écriture Débutants 14h → 16h	Multi-activités sportives 8 - 12 ans 14h → 15h
15h			Dessin ados dès 12 ans 15h → 17h
16h	Club des Palots 14h → 18h		Multi-activités sportives 4 - 8 ans 15h → 16h
17h	Gym abdos fessiers 17h30 → 18h30	Aéro Step 17h30 → 18h30	Pilates 17h30 → 18h30
18h00	Pilates 18h30 → 19h30	Anglais ados et adultes débutants 18h → 19h	Anglais enfants débutants 17h → 18h
19h00	Aéro Move 19h30 → 20h30	Anglais ados et adultes intermédiaires 19h → 20h	Anglais confirmés 18h → 19h
20h00		Gym abdos fessiers 18h30 → 19h30	Aéro Move 18h30 → 19h30
21h00		Yoga relaxation 18h30 → 19h45	
22h00		Pilates ^{30'} + Stretching ^{30'} 19h30 → 20h30	
			Volley-ball Club Halle de sports Alain Convard 20h → 23h

2026-2027

	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h00	Qi Gong 9h30 → 10h45	Pilates 9h15 → 10h15	
10h00	Gym entretien 10h15 → 11h15	Yoga relaxation 10h15 → 11h30	Multi-activités sportives 8 - 12 ans 10h → 11h
11h00			Multi-activités sportives 4 - 8 ans 11h → 12h
12h	Pilates 12h15 → 13h15		
13h			
14h	Club des Palots 14h → 18h	Atelier d'écriture Confirmés 14h → 16h	
15h			
16h			
17h			
18h00	Gym abdos fessiers 17h30 → 18h30	Aéro Step 17h30 → 18h30	
19h00	Cours de musique 18h → 20h	Pilates ^{30'} + Stretching ^{30'} 18h30 → 19h30	Aéro Move 18h30 → 19h30
20h00	Langue des Signes Française 19h30 → 20h30		
21h00			
22h00			

* ATELIER
CRÉATIF
06.09 + 04 & 11.10
+ 08.11 + 06.12

Modalités d'inscription
en page 46 !



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.

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC

SEPT. > DÉC. 2026



VENEZ EXPOSER !



© Contre-Courant

AU COURS DE L'ANNÉE

📌 Suivez-nous !



Tout au long de l'année, Contre-Courant met en lumière des artistes aux univers variés : dessinateurs-rices, peintres, photographes, graffeurs-euses et bien d'autres encore. Cette saison, nous avons notamment eu le plaisir d'accueillir certaines créations, dont Samuel Mussolin, Manon des Ressources et Éléonore Giraud. Vous avez peut-être déjà découvert leurs œuvres au détour d'un concert, d'un atelier ou d'un événement organisé dans nos espaces.

Chaque exposition est présentée pendant un mois et profite d'un lieu vivant et fréquenté tout au long de l'année. Que vous soyez artiste confirmé-e ou débutant-e, la galerie vous ouvre ses portes : osez exposer votre travail et partager votre univers avec le public.



Pour proposer votre projet, envoyez un aperçu de vos créations à Anthony à paej@contrecourantmjc.fr



SEPT. > DÉC. 2026

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC

ENFANCE-JEUNESSE

ACCUEIL DES ENFANTS DURANT LES VACANCES SCOLAIRES



© Contre-Courant



© Contre-Courant

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC

SEPT. > DÉC. 2026



POUR LES ENFANTS

- ☺ Enfants de 3 à 12 ans
- 📅 Prochaines dates :
du 19 au 30 octobre
- 📄 Plus d'infos en page 12

Contre-Courant MJC-SMAC accueille les enfants de 3 à 12 ans durant les différentes périodes de vacances scolaires : octobre, février, avril et juillet.

À chaque session, notre directrice Emilie et son équipe proposent un thème accompagné d'activités ludiques et adaptées à chaque tranche d'âge. Les animations sont pensées pour favoriser l'autonomie, la confiance en soi, le faire société et la bienveillance, dans un cadre convivial et sécurisé.

Lors des Accueils de Loisirs Sans Hébergement (ALSH), les enfants sont accueillis le matin entre 7h30 et 9h, puis peuvent être récupérés entre 17h30 et 19h.

POUR LES ADOS

- ☺ Ados de 12 à 17 ans
- 📅 Prochaines dates
Du 19 au 30 octobre

Parce qu'il y a aussi une place pour les adolescents à Contre-Courant MJC-SMAC, Gwendolyne accompagne les jeunes de 12 à 17 ans à travers des activités variées : jeux, sorties, rencontres, soirées, visites, voyages et temps de détente.

L'objectif est de rendre les jeunes acteurs de leurs projets et de leurs envies. Les destinations, activités et séjours se construisent ensemble grâce à des temps d'échange et des ateliers participatifs.

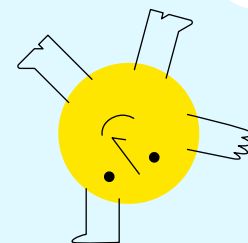
Les adolescents participent également à la vie de la structure : lors des soirées concerts, ils tiennent notamment le vestiaire et s'investissent dans différents projets menés par Transversales, en particulier pendant le festival *Voilà*. Les adolescents assistent à plusieurs événements culturels, aussi bien ceux portés par la CAGV, comme le Grand Festival, que ceux proposés par les salles de concerts de la région.



Suivez nos actualités sur le Facebook dédié !



Besoin d'informations sur l'accueil de vos enfants et ados ?
Écrivez-nous à jeunes@contrecourantmjc.fr



CONTRE-COURANT
MJC-SMAC



SEPT. > DÉC. 2026

POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES



AU COURS DE L'ANNÉE

- ☺ Pour les 12 - 25 ans
- 🔒 Anonyme et gratuit
- 📱 Suivez-nous !



Anthony accueille les jeunes et les parents dans le cadre du Point Accueil Écoute Jeunes, qui est un espace d'échange anonyme, gratuit et bienveillant.

À travers des entretiens individuels, il prend le temps d'écouter, d'accompagner et de soutenir chacun autour de différentes thématiques : prévention, santé, bien-être, relations, difficultés du quotidien ou besoin de médiation.

Très présent auprès des jeunes, Anthony mène également l'action « Je vais bien, tout va bien », un projet autour de l'estime de soi destiné aux adolescents. À travers différents modules et ateliers dont la connaissance de soi, l'expression, la communication, la musique, le sport, le bien-être, la santé ou encore des spectacles où les jeunes sont invités à prendre confiance en eux, à s'exprimer et à trouver leur place.

Anthony intervient également dans les collèges et les lycées à travers des permanences et des actions de prévention autour de l'estime de soi, du bien-être et des risques auditifs, notamment avec les spectacles *Peace & Love*.



Besoin d'informations ? Écrivez-nous à paej@contrecourantmjc.fr

Point Accueil
Écoute Jeunes

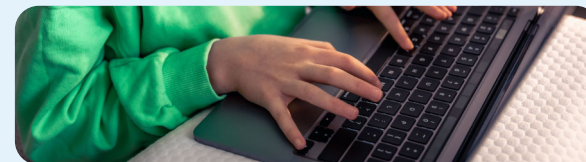
SEPT. > DÉC. 2026



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. Le dispositif comprend également un volet **Promeneur du Net Parentalité**, destiné à accompagner et soutenir les parents dans leurs questionnements liés aux pratiques numériques de leurs enfants. Il leur offre un espace d'écoute, de conseils et d'orientation afin de les aider à mieux comprendre les enjeux du numérique, à prévenir les risques et à favoriser un dialogue serein au sein de la famille.



Besoin d'informations ?

Écrivez-nous à paej@contrecourantmjc.fr ou jeunes@contrecourantmjc.fr

GUID'ASSO NOUVEAU!

Guid'Asso vous simplifie la vie associative !

Dispositif de l'État, Guid'Asso a pour ambition de faciliter l'accès à un accompagnement gratuit, adapté à chaque situation. Une idée, un doute, une question ? Les associations peuvent désormais identifier facilement à qui s'adresser.

L'État, les collectivités territoriales, le Mouvement associatif et leurs partenaires ont ainsi choisi de mutualiser leurs réflexions afin de concevoir une nouvelle organisation de l'accompagnement destiné aux associations locales.

🌐 Plus d'infos sur le site



Point Accueil
Écoute Jeunes



SEPT. > DÉC. 2026

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€
- Règlement intérieur à respecter + chèque de caution
- Studio fermé en Juillet et Août

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

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 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.

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC

SEPT. > DÉC. 2026



PRATIQUER EN FAMILLE

MUSIQUE EN FA-MI

😊 Enfants accompagnés, de 0 à 12 ans



© Contre-Courant

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 jauges et des préconisations d'âge.

Depuis 2024, un groupe de familles volontaires, appelé "les p'tits programmeur·rices", participe à la construction de la programmation. Au fil de trois rencontres conviviales, les participants 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

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC



SEPT. > DÉC. 2026

INSCRIPTIONS & TARIFS

INSCRIPTIONS

Inscriptions auprès de l'Accueil : dès le 7 septembre 2026

HORAIRES

Horaires d'ouverture de l'Accueil du 1^{er} au 30 septembre :

- Lundi → de 10h à 12h et de 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 :

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

DATE DE REPRISE DES ACTIVITÉS

Lundi 14 Septembre 2026

Rentrée de la Langue Des Signes : Jeudi 17 Septembre 2026

INTERRUPTIONS EXCEPTIONNELLES DES ACTIVITÉS

- Du 5 au 8 Novembre 2026
- Les 13 et 14 Novembre 2026

FIN DES ACTIVITÉS

Fin des activités : dimanche 27 Juin 2026

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)

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
Aïkido	30€ / mois + adhésion MJC	Certificat médical obligatoire après 2 cours d'essai	Ouvert à tous-tes
Multi-activités sportives 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

* Sur justificatif de domicile ** Calcul sur 9 mois

ATELIERS

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
Dessin	10€ d'adhésion MJC	Pour les ados, dès 12 ans
Atelier d'écriture créative	55€ l'atelier + adhésion MJC	Tout public, dès 10 ans (enfants obligatoirement accompagnés)

→ 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 des Musiques).

→ Premier cours d'essai accepté (sauf École des Musiques).

→ **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.**

CONTRE-COURANT
MJC-SMAC

SEPT. > DÉC. 2026



CONTRE-COURANT
MJC-SMAC

SEPT. > DÉC. 2026





Retrouvez-nous ici aussi !

design : **steez.fr**

