

MJC | MPT
CENTRE SOCIAL
Kerfeunteun
2023-2024 Q U I M P E R



ÉDITO

L'année 2022/2023 a été une année riche en rencontres, en échanges, en actions et en réflexions puisque l'association a, durant cette année, travaillé au renouvellement de son projet associatif.



À travers celui-ci, la MJC/MPT/Centre Social réaffirme ses fondamentaux qu'elle vient puiser dans l'Éducation Populaire.

Une maison, nous pouvons y entrer par plusieurs portes : vous trouverez dans cette plaquette toutes les portes qu'il est possible d'ouvrir à votre guise !

Notre MJC/MPT/Centre Social a pour objectif de permettre à chaque individu de devenir un futur citoyen, responsable, critique et actif. Cette action d'Éducation Populaire reste notre principale raison d'être. Elle vise la construction de la pensée critique et utilise dans ce but les différentes animations, activités artistiques, sportives, et culturelles, comme outils de cette construction.

Ainsi nous offrons à toutes les personnes qui le souhaitent, et grâce à l'appui et la mobilisation des bénévoles et des salariés, des passerelles dans diverses directions. Prenez le temps de les découvrir, il y aura sûrement au bout de l'une d'entre elles une entrée à la MJC/MPT/Centre Social qui vous comblera !

Excellente rentrée à toutes et tous !

Jean-Michel GARNIER et Anne JIQUEL,
Président et Directrice
de la MJC / MPT / Centre social de Kerfeunteun

SOMMAIRE

- 05 *Dates à retenir*
- 06 *Enfance et Centre de Loisirs*
- 08 *Jeunesse*
- 10 *Vie de quartier et dynamique associative*
- 12 *Animations collectives Familles et Adultes*
- 16 *Informatique, Nouvelles Technologies*
- 18 *L'action culturelle*
- 22 *Le Pôle Théâtre*
- 24 *Pour comprendre et réfléchir*
- 25 *Les pratiques artistiques, culturelles, sportives et de loisirs*
- 38 *Informations pratiques*

INSCRIPTIONS

Mardi 5 septembre
Mercredi 6 septembre
Jeudi 7 septembre
De 17h30 à 19h30

L'ÉQUIPE

LES MEMBRES DU BUREAU

Président : Jean-Michel GARNIER
Vice-Président : Didier ARENAL
Trésorière : Coralie FLORENT DARDAINE
Trésorière Adjointe : Marie-Claude FRANCOIS
Secrétaire : Dominique DAUPHINE
Secrétaire Adjoint : Yacine CHEKHEB



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Christine BAUCHA-SERRES, Gilbert BIDON, Marie-Paule BIHAN, Isabelle CAPITAINE, Noémie CASTEL-CAVIGGIA, Julie CAVIGGIA, Dominique FRESLON, Jean-Louis GAGNEPAIN, Emmanuelle KERSAUDY, Armelle LE CORRE, Marcelle LE DANVEZET, Isabelle LE MOAL, Cécile PHUEZ, Muriel MORAND, Isabelle PHELEP, Estelle QUEINNEC, Corinne RUZ, Maryvonne TYMEN

LE PERSONNEL

Directrice : Anne JIQUEL
Coordinateur Enfance/Jeunesse : Sylvain MONTIER
Équipe d'animation Enfance/Jeunesse : Katell LE FRANCOIS, Pierre LE BRIN et Cyriane PLOUGASTEL
Coordinatrice Vie de Quartier, Activités pour tous, Vie sociale et Culturelle : Gaëlle POCHAT
Coordinatrice Familles et Vie sociale : Claire DRÉAN
Coordinateur Usages Numériques et Communication : Jean-François LE GALLO
Assistante de Communication : Fiona DESFEUX et Candice DENIZEAU
Comptabilité : Benjamin LE MAUVIEL
Secrétariat / Accueil : Véronique SELLIN et Virginie LE GRAND
Entretien, confort et bien-être : Mélinda CELTON

LES INTERVENANTS DES PRATIQUES ARTISTIQUES,

CULTURELLES, SPORTIVES & DE LOISIRS

Jean-Jacques BAILLARD, Jean-Jacques BANIDE, Véronique BENJAMIN-MUNTANER, Dominig BOUCHAUD, Johann BRIANT, Morgan DANVEAU, Nathalie GAOUYER, Pol GUEZENNEC, Johanna GUILLOU, Mélanie HASCOËT, Nathalie HAZEVIS-POIRIER, Mitsuyo HIBI, Robert JOUBIN, Nataly KERGOAT, Marie-Anne LE BARS, Audrey LE GUEN SIMONIN, Carole MAILLET, Hélène MAZENS, Corinne MERRIEN, Rafael MOLINA SALAZAR, Mathieu NESTOUR, Anne POHON, Virginie PRADET, Nicole RAOUL, Nathalie RINGEISEN, Jean-Pierre RIVENC, Leonardo RIVILLO, Serge ROSELIER, Laura VAN GOETHEM, Emmanuel VINET

Et les associations « Hip-Hop New School », « Mervent », « Pomme Piment », « Échiquier Quimpérois », « EESAB - Ecole Européenne Supérieure des Arts de Bretagne » de Quimper, « Institut Séjong Quimper ».

Ainsi que Jean GOUBIL, bénévole de l'activité Reliure, et les bénévoles de l'Accompagnement Scolaire, du FabLab et du Repair Café.

DATES À RETENIR

Inscriptions de 17h30 à 19h30

MARDI 5 SEPTEMBRE
Activités physiques
et détente

MERCREDI 6 SEPTEMBRE
Danses et Théâtre

JEUDI 7 SEPTEMBRE
Musiques et Chants,
Langues, Arts Plastiques
et Expression

À PARTIR DU 11 SEPTEMBRE 14h00 AU SECRÉTARIAT DE LA MJC
Possibilité de s'inscrire en ligne sur mjckerfeunteun.goasso.org à partir du 12 septembre.

Septembre 2023

SAMEDI 9

Forum des associations à
Penvillers (possibilité de
s'inscrire sur place)

LUNDI 11

Début des activités

JEUDI 21

« Invitation au voyage »
Théâtre de Cornouaille

Octobre 2023

Du 2 AU 8

La Semaine Bleue

Du 1^{er} AU 31

Le Temps de l'Arbre

Du 9 AU 22

Semaines d'informations sur la
Santé Mentale avec l'EPSM

MERCREDI 18 ET SAMEDI 21

T.T.T. « Une échappée »

Novembre 2023

JEUDI 2 et VENDREDI 3

T.T.T. « CLICK ! »

VENDREDI 24

« 12 jours ensemble »

Le Mois du Doc

SAMEDI 4 et DIMANCHE 5
Stage Danse avec Éva FAILLER

Décembre 2023

DIMANCHE 3

Stage de Danse Africaine

SAMEDI 16

T.T.T. « La Fabuleuse histoire
de Basarkus ! »

DIMANCHE 3

Stage de Danse Africaine

Janvier 2024

SAMEDI 27

Stage parents-enfants :
Afro-danse et body percussion

Avril 2024

MERCREDI 17

« MAAR » Théâtre de
Cornouaille

SAMEDI 20

Assemblée Générale

LUNDI 22 et MARDI 23

T.T.T. « Pépé bernique »

Février 2024

DIMANCHE 18 et

MERCREDI 21

T.T.T. « Ricochets »



Mars 2024

VENDREDI 1^{er}

Stage d'anatomie fonctionnelle
« Mouvement dansé » avec
Gwen AUBLANC-LAZZARA

DIMANCHE 10

Stage de Danse Malienne

Du 18 au 30

Festival « Un Air de Liberté »

Juin 2024

SAMEDI 8

Kerf' en Fête

Du 10 AU 16

Festival « Tous en Scène »
au Terrain Blanc

Mai 2024

SAMEDI 25

Les Petits Pieds dans l'Herbe
VENDREDI 24 et SAMEDI 25
« Ados en Scène »
au Terrain Blanc



DE 6 À 10 ANS CENTRE DE LOISIRS & SECTEUR ENFANCE

PROGRAMME
D'ANIMATIONS
DÉTAILLÉ
DISPONIBLE
À L'ACCUEIL
PAR PÉRIODE

Lieu de rencontre, d'apprentissage, d'expérimentation, le Centre de Loisirs de la MJC/MPT de Kerfeunteun offre aux enfants un panel d'activités qui permet à chacun de s'épanouir en s'amusant à travers des grands jeux, du bricolage, du sport ...



ACTIVITÉS
SORTIES
VIE COLLECTIVE
PROJETS



Horaires

En dehors des vacances scolaires :

Le Mercredi de 7h30 à 19h00

Vacances scolaires :

Du Lundi au Vendredi de 7h30 à 19h00

Infos pratiques

Inscriptions à la journée ou
à la demi-journée, avec ou sans repas.

Si repas, les inscriptions doivent se faire
au plus tard 5 jours à l'avance, auprès
de l'accueil de la MJC ou via votre compte
adhérent sur mjckerfeunteun.goasso.org.

CONTACT

Sylvain MONTIER - Coordinateur
sylvain.montier@mjckerfeunteun.org

Équipe d'animation : Katell LE FRANC, Pierre LEBRIN & Cyriane PLOUGASTEL

Ligne directe : 02 98 95 98 84



Des activités

Viens découvrir et expérimenter de nouvelles choses en t'amusant (sciences, activités manuelles, grands jeux ...) à travers pleins d'activités imaginées par l'équipe d'animation.



Des sorties

Des sorties ludiques, sportives, culturelles ... De grandes aventures à partager entre copains et à travers lesquelles tu te découvriras des passions !



La vie collective

Participer à la vie du groupe, décider collectivement des règles, donner son avis sur les programmes d'activités ... pour être autonome et grandir sereinement dans son environnement.



Des projets

Tu participeras aux temps forts de la MJC (**Pixel Festival**, **Kerf'en Fête**) mais aussi à la réalisation d'une exposition sur le thème de la Bretagne, à la décoration du Centre de Loisirs et à la réalisation d'un spectacle pour les parents.



DE 11 À 17 ANS SECTEUR JEUNESSE



L'adolescence est une période essentielle dans la construction de l'individu où nous avons des envies, des rêves, des projets.

**LOISIRS
ACCUEIL
ACCOMPAGNEMENT
DE PROJETS
ANIMATIONS
DE RUE
TEMPS FORTS
SÉJOURS**

Horaires

En dehors des vacances scolaires :

Mardi et jeudi de 16h30 à 18h30 pour les 14 / 17 ans

Mercredi de 14h00 à 18h30

Vendredi de 16h30 à 18h30 (Possibilité d'activité en soirée)

Samedi de 13h30 à 18h00

Horaires

Vacances scolaires :

Du lundi au vendredi

de 14h00 à 18h30

(Possibilité d'activité en soirée)

PROGRAMME
D'ANIMATIONS
DÉTAILLÉ
DISPONIBLE
À L'ACCUEIL
PAR PÉRIODE

Des jeux de société, des babyfoots, un billard, des canapés, une cuisine sont à leur disposition pour passer d'agréables journées.

L'adolescence est un moment où les jeunes s'affirment, beaucoup de questions se posent à eux et mille routes leur sont offertes. La MJC/MPT veut offrir aux jeunes la possibilité de découvrir, expérimenter, et mettre en œuvre les projets qui leur tiennent à cœur.

Ainsi, les jeunes ont toute leur place dans les actions et instances de la MJC/MPT.

Venez nous rencontrer, nous vous attendons.



LOISIRS
CITOYENNETÉ
PRÉVENTION
JEUNESSE
CONVIVALITÉ
ÉCHANGES
RENCONTRES



CONTACT

Sylvain MONTIER - Coordinateur
sylvain.montier@mjckerfeunteun.org

Équipe d'animation : Katell LE FRANCOIS, Pierre LEBRIN & Cyriane PLOUGASTEL

Ligne directe : 02 98 95 98 84



INSTAGRAM DU SECTEUR JEUNESSE

@mjckerfeunteun_jeunesse



VIE DE QUARTIER ET DYNAMIQUE ASSOCIATIVE

PROGRAMME
D'ANIMATIONS
DÉTAILLÉ
DISPONIBLE
À L'ACCUEIL
PAR PÉRIODE

*Se rencontrer est un début, partager et échanger est un progrès,
construire ensemble est la réussite !*



Un des objectifs fort de la MJC/MPT est de promouvoir les relations avec les habitants, les adhérents, les bénévoles et les associations.

Il s'agit de favoriser la participation de la population dans l'animation de son cadre de vie mais aussi dans la vie associative de la MJC.

Développer des projets dans une réflexion commune et partagée va ainsi favoriser le " Vivre ensemble ".



Organisation de temps forts dans les micro-quartiers de Kerfeunteun

Accompagner les initiatives des habitants et poursuivre notre relation avec les associations de Kerfeunteun (associations d'habitants, jardins partagés et familiaux ...)

Accompagnement de projets culturels

S'ouvrir aux autres cultures et mettre en place des parcours de découverte de formes artistiques ouvertes aux pratiquants d'activités et aux habitants.

Accompagnement de projets collectifs d'adhérents

Permettre aux adhérents d'aller au-delà de leur simple pratique hebdomadaire (mise en place de temps conviviaux permettant la découverte des autres activités, commissions participatives ...).

ÉPANOUISSEMENT CITOYENNETÉ
ÉCHANGES CONVIVIALITÉ
RENCONTRES SOLIDARITÉ



Ker' En Fête : Samedi 8 juin 2024

Manifestation attendue et reconnue par la population, cet événement festif marque les saisons de Kerfeunteun et de la Maison.

Près de 100 bénévoles ont fait de Ker' en fête 2023 un moment unique :

Votre engagement et votre participation démontrent une belle énergie. Participez, vous aussi, à ce grand rendez-vous de fin de saison !

Nous développons nos actions grâce à vos coopérations et vos ressources afin de mieux répondre à vos attentes.

Nous restons donc à l'écoute de vos propositions en adéquation avec les valeurs que nous défendons.



CONTACT

Gaëlle POCHAT

gaelle.pochat@mjckerfeunteun.org

Lignes directes : 02 98 95 99 49

ANIMATIONS COLLECTIVES FAMILLES & ADULTES

Une ville, un quartier n'existe que par ses habitants, leurs parcours, leurs mémoires, leurs besoins et le tissu social qui les unit.

La MJC / MPT / Centre Social propose tout au long de l'année des temps de rencontres, d'animations accessibles à tous, conviviaux et solidaires.

Les bénévoles et les professionnels vous invitent à partager des moments de détente, de découvertes et d'échanges dans une ambiance sympathique et en toute simplicité.

PROGRAMME
D'ANIMATIONS
DÉTAILLÉ
DISPONIBLE
À L'ACCUEIL
PAR PÉRIODE



CITOYENNETÉ
CONVIVIALITÉ
SOLIDARITÉ



VIVRE ENSEMBLE
ÉPANOUISSEMENT
TOLÉRANCE
DROIT À LA DIFFÉRENCE



FAMILLES

« Il faut tout un village pour éduquer un enfant » .

À l'image du quartier, des actions de proximité autour de la co-éducation permettent de créer du lien entre habitants, tous âges confondus.

Ateliers parents-enfants " Jeux et Découvertes "

Pour les tout-petits (de 6 mois à 4 ans) avec leurs parents et / ou grands-parents. Rencontres ludiques autour du jeu, de la musique, de la peinture, de la motricité, du yoga ... animées par des professionnels.

Un samedi sur 2 de 10h15 à 11h30
(Accueil café à 10h00)

Tarif : 2 € la séance par famille
+ Adhésion Famille à la MJC/MPT



Séjours familiaux

Le dispositif « Vacances Famille » permet de bénéficier d'aides financières de la Ville, de la CAF et de VACAF pour votre séjour.

Nous vous accompagnons dans l'organisation de votre séjour : demandes de devis, montage du dossier, informations sur les différents lieux d'accueils ...

Sur rendez-vous

Sport en famille

Venez tester le sport en famille avec des activités innovantes encadrées par un Éducateur Sportif de la Ville de Quimper.

Un samedi par mois de 14h00 à 17h00
À partir de 6 ans

Tarif : 2 € / Séance / Famille
+ Adhésion Famille à la MJC/MPT

Accompagnement à la scolarité

Coup de pouce pour les enfants du CE1 au CM2 et leurs parents ! Des séances en 3 temps : goûter collectif, accompagnement individuel pour les apprentissages, atelier ludique (jeux de société, ateliers créatifs ...).

Les mardis et jeudis
à partir de 16h45 jusqu'à 18h30

Tarif : 40 €
+ Adhésion Famille à la MJC/MPT

Fichier baby-sitting

Un fichier de baby-sitters est disponible pour les parents à la recherche d'un mode de garde ponctuel et occasionnel. Ces jeunes, habitants de Quimper, sont formés par des professionnels de la Petite Enfance et des MPT de Quimper.

Renseignements à l'accueil de la MJC/MPT



HABITANTS / ADULTES

*Les habitants ! Vous êtes ressources, porteurs de richesses et premiers acteurs sur le territoire.
la MJC vous propose différents ateliers pour prendre soin de vous !*

Atelier Sport & Santé

En partenariat avec le Service des Sports de la Ville de Quimper.

Bouger plus, c'est un premier pas vers le bien-être ! Venez découvrir différentes activités sportives accessibles à tous où chacun trouvera son rythme en toute convivialité.

Encadrement assuré par Vincent, Animateur Sportif diplômé d'État remise en forme.

Vendredi - 15h30 à 16h30

Tarif : Adhésion MJC/MPT + 15€/an



Jardin collectif

Pour une aire gourmande qui rassemble et qui vous ressemble et pour un espace comestible ouvert sur l'espace public (proche de la MJC). Rejoignez ce projet d'habitants ! Une grainothèque est également disponible au sein de la structure. Des ateliers seront mis en place sur la thématique des jardins.



Ateliers gourmands

Envie de partager des repas conviviaux ? De passer de bons moments de complicité et rapporter des astuces de cuisine à la maison ?

Un atelier une fois par trimestre et pendant les vacances.

Tarif : Adhésion MJC/MPT + en fonction du coût du repas



Café Rencontre

NOUVEAU

Savez-vous que la MJC dispose d'un espace convivial où l'on peut se retrouver, papoter, jouer aux jeux de sociétés ...
Les mercredis et samedis matin de 10h00 à 12h00 et vendredi de 17h00 à 18h30 (hors vacances scolaires).



LA MJC, "ÇA ME DIT" ! Chaque samedi, une animation tout public

Atelier échanges de savoirs

Il n'existe pas de petits ou grands savoirs ! Une passion ou un centre d'intérêt que vous souhaitez transmettre, partager ou approfondir ? Parlons-en !

Un samedi/mois de 14h00 à 16h30.

Tarif : Adhésion MJC/MPT + en fonction de l'atelier



Sorties collectives, seul(e), entre amis ou en famille

L'occasion de prendre du temps, de rencontrer de nouvelles personnes, de partager des loisirs, de sortir du quartier, de découvrir de nouveaux lieux ... se détendre ! Destinations définies et préparées à partir des souhaits et envies des personnes du groupe des sorties / séjours collectifs.

Un samedi/mois ainsi que d'autres rendez-vous pendant les vacances scolaires.

Tarif : Adhésion MJC/MPT + en fonction de la sortie

PROGRAMME D'ANIMATIONS DÉTAILLÉ DISPONIBLE À L'ACCUEIL PAR PÉRIODE



CONTACT

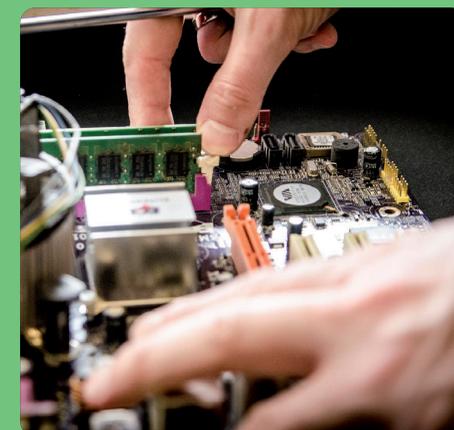
Claire DRÉAN
claire.drean@mjckerfeunteun.org
Ligne directe : 02 98 95 99 47

Repair Café

Vous avez un objet électrique, un vêtement, un meuble ou un autre objet cassé ou abîmé ? Vous n'aimez pas jeter ? Vous avez envie d'apprendre à réparer ? Vous savez bricoler et apprécier de transmettre vos astuces à d'autres ? Cet atelier est pour vous ...

Si vous êtes intéressé par cette démarche de transmission, conviviale et ludique, n'hésitez pas à prendre contact avec Jean-François et Claire.

Un samedi sur 3 dans le mois, de 14h00 à 16h00 (hors vacances scolaires).



INFORMATIQUE ET NOUVELLES TECHNOLOGIES

Stages & Services



Labellisée Espace Public Numérique depuis 1998, la MJC / MPT de Kerfeunteun a pour objectif d'**accompagner**, **comprendre** et **maîtriser** les nouveaux outils et usages technologiques.

PROGRAMME
D'ANIMATIONS
DÉTAILLÉ
DISPONIBLE
À L'ACCUEIL
PAR PÉRIODE



Administration en ligne

Impôts, CAF, Assurance Maladie, Pôle Emploi ... La MJC vous propose une découverte et une prise en main des sites internet de l'administration. Il s'agit de séances pour vous guider, pour effectuer vos démarches en ligne.

Stages

Pour permettre à chacun d'être autonome avec son ordinateur ou sa tablette, différents stages thématiques vous sont proposés tout au long de l'année : initiation, usages Internet, réseaux sociaux, sécurité et protection des données personnelles, accompagnement aux démarches administratives, gestion des photos ...

RDV individuels

Besoin d'un conseil, une démarche en ligne à effectuer, des questions sur votre matériel (ordinateur, tablette, smartphone) ou vos logiciels ? Jean-François LE GALLO se rendra disponible sur rdv pour vous accompagner dans vos démarches.

Éducation aux usages numériques

Des ateliers, des conférences, des séances de questions / réponses sur « les petits problèmes informatiques », des soirées d'informations thématiques, réflexion et mise en place d'une malle pédagogique à destination de tous les publics pour les usages numériques.

Venez enrichir vos connaissances, échanger, vous informer, voire même faire profiter les autres de vos connaissances sur les usages numériques.

Le "libre-service"

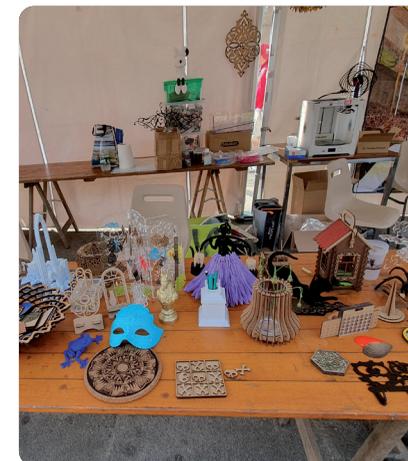
Le « Libre-Service » informatique vous permet d'utiliser ponctuellement un ordinateur. L'accès se fait en autonomie à des horaires réservés.

Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MJC / MPT

Le FabLab

Ouvert depuis mai 2014, le FabLab de la MJC/MPT est le 1er FabLab du Sud-Finistère.

UN FABLAB, C'EST QUOI ?



Un FabLab est un atelier regroupant divers outils à commandes numériques (contrôlés par ordinateur), mais également des outils mécaniques et électroniques.

N'importe qui, particulier ou professionnel, avec ou sans compétences techniques, peut venir utiliser les outils d'un FabLab.

Que peut-on faire dans un FabLab ?

- > **PROTOTYPER** avec une découpeuse laser, une imprimante 3D, de l'outillage pour l'électronique, un atelier classique, et beaucoup d'autres outils encore.
- > **FABRIQUER** des maquettes et objets sur mesure, unitairement ou en petite série.
- > **PERSONNALISER** des objets et réaliser de la signalétique : plaque de Plexi gravée, pochoirs, lettres découpées en bois, marquage d'objets au laser ...
- > **RENCONTRER, APPRENDRE ET ÉCHANGER** : designers, artistes, ingénieurs, programmeurs, bricoleurs ... Un FabLab est un lieu où des personnes aux profils et aux compétences diverses échangent leurs savoir-faire afin de mener à bien leurs projets.

INFOS PRATIQUES

Mardi 17h30-22h00 | Jeudi 17h30-22h00 | Samedi 14h00-17h00

Au 53 impasse de l'Odéon - 29000 QUIMPER [NOUVELLE ADRESSE](#)

Tarif : 172 € + Adhésion MJC/MPT

Renseignements et informations : fablabquimper@mjckerfeunteun.org



CONTACT

Jean-François LE GALLO
jf.legallo@mjckerfeunteun.org
Ligne directe : 02 98 95 99 46



L'ACTION CULTURELLE

Des semaines thématiques

"LE TEMPS DE L'ARBRE"

> OCTOBRE 2023

La MJC/MPT accueille des films et conférences du programme « Le Temps de l'arbre » initié par la Ville de Quimper.

> MARDI 3 OCTOBRE 2023 / 19h00 / GRATUIT / CONFÉRENCE

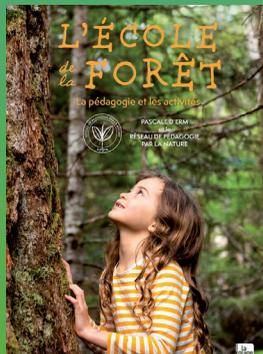
L'école de la forêt, la pédagogie par la nature

Par Julie RICARD, Pédagogue par la nature et Fondatrice de la Forest School « Autour du Feu ».

Initiées au début du XX^{ème} siècle, les Forest Schools (écoles de la forêt) développent une pédagogie davantage tournée vers la nature. Via des sessions d'activités en plein air, elles prônent une révolution verte de l'éducation, axée sur le vivant et le rapport à notre environnement. Si les Forest Schools sont très répandues dans les pays nordiques, la greffe reste limitée en France ...

De nombreuses propositions à venir.

Réservation et programme complet sur www.quimper.bzh



LA SEMAINE BLEUE

> Du 2 au 8 OCTOBRE 2023

La MJC/MPT ainsi que de nombreux partenaires proposeront une semaine d'animations dédiée à la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale. « Favoriser les liens intergénérationnels à Kerfeunteun ? » sera une des questions soulevée durant cette semaine d'animations.

Programme détaillé de la Semaine Bleue disponible fin Septembre

AUTOUR DU 8 MARS

> MARS 2024

Depuis quelques années, la MJC/MPT de Kerfeunteun, dans le cadre du Festival « Un Air de Liberté » propose des actions en lien avec la journée internationale des droits des femmes :

« N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question » - Simone de Beauvoir

Programme disponible en Janvier 2024



Des films



"LE MOIS DU DOC"

> DOUZE JOURS ENSEMBLE

VENDREDI 24 NOVEMBRE 2023 / 20h00

Pour cette saison, la MJC/MPT a le plaisir de participer à la 24^{ème} édition du « Mois du film documentaire » en novembre. L'événement est piloté par Daoulagad Breizh, association coordinatrice de l'événement dans le Finistère, et qui propose des films documentaires produits, tournés, réalisés en Bretagne dans l'année. A cette proposition s'ajoutera une rencontre avec le réalisateur ou des intervenants du film.

Programme disponible en septembre.

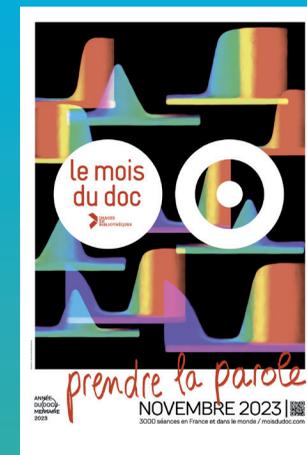
SOUS LES CARTONS CIE FOPACIFIÉ

> SAMEDI 2 DÉCEMBRE / 20h00

Datant des lointaines années de lycée, la bande de Villeneuve, Gwen, Béa, son mari Bruno et Stan, se retrouve chaque année pour faire vivre leur amitié le temps d'un week-end. En cette fin d'été, Stan accueille la troupe à la campagne, dans la maison héritée de sa vieille tante Odette. Tandis que Luce, voisine sans filtre, s'invite, se révèlent tensions et attractions. Sous les cartons entassés dans le salon, la nature, que chacun.e garde enfouie sous son personnage « bien comme il faut », transpire.

À quoi tient une amitié ? Comment mesure-t-on le gouffre qui nous sépare de notre véritable nous-même ? Que sacrifie-t-on pour être conforme au système ?

Billetterie sur place : 6€ l'entrée Gratuit pour les mineurs et demandeurs d'emploi À partir de 13 ans



FESTIVAL DE CONFÉRENCES GESTICULÉES

"T'ES TOI J'TE CAUSE #6"

> SÉANCE EN JANVIER

Pour sa 6^{ème} édition, le Festival « T'es toi, j'te cause » vous propose des conférences gesticulées et des ateliers qui vous permettront de libérer votre parole, d'aiguiser votre sens critique et d'échanger. Des thèmes aussi variés que le racisme, l'agriculture, la sexualité, les préjugés, les communs et des sujets de sociétés sont abordés.

Programme disponible en novembre.



L'ACTION CULTURELLE

Des événements

UN AIR DE LIBERTÉ

> FESTIVAL FILMS & DÉBATS
> DU 18 AU 29 MARS 2024

La MJC / MPT de Kerfeunteun est un lieu collectif, de rencontres mais surtout un lieu d'expériences et de possibles que chacun d'entre nous peut saisir.

L'événement réitérera la diffusion de films documentaires / débats pour que chacun d'entre nous puisse comprendre et réfléchir aux enjeux d'aujourd'hui et de demain.

Chaque jour, deux séances sont proposées à 18h00 et à 20h30.

L'entrée est libre. Les diffusions sont suivies d'un débat, d'un échange en présence parfois des réalisateurs ou de porteurs de projets ou d'initiatives en lien avec le sujet du film.

Si vous êtes intéressés pour vous investir dans la programmation et la réflexion de ce projet, n'hésitez pas à venir nous en parler. La construction de cette quinzaine se fera entre octobre et décembre.

Programmation complète en janvier 2024.

KERF' EN FÊTE

> SAMEDI 8 JUIN 2024

Initiée par la MJC/MPT avec l'aide précieuse des équipes professionnelles et bénévoles, et bien sûr des adhérents, Kerf' en Fête c'est l'occasion pour les habitants, du quartier et d'ailleurs, de se retrouver autour d'animations conviviales et de spectacles de qualité.

Fête de tradition populaire, simple et généreuse, Kerf' en Fête fait battre le cœur d'un quartier qui rassemble aujourd'hui plus de 16 000 habitants. Cette fête, c'est la vôtre, c'est la nôtre ... Chacun avec ses envies et ses idées peut participer !



Des spectacles organisés par nos partenaires et accueillis à la MJC/MPT



BILLETTERIE ET RENSEIGNEMENTS TRÈS TÔT THÉÂTRE - 02 98 64 20 35

UNE ÉCHAPPÉE

Cie A.I.M.E - Julie Nioche
Une danseuse et un constructeur magiciens inventent un univers en perpétuelle transformation, dessinant

différents paysages, avec chacun son histoire : paysage nuages, paysage bulles, paysage cabane...

Mercredi 18 octobre 2023 à 10h00 et 15h00

Samedi 21 octobre 2023 à 11h00

Danse & Objets / Dès 3 ans / Durée 35 min

LA FABULEUSE HISTOIRE DE BASARKUS

Cie Lamento - Sylvère Lamotte / Académie Fratellini

Basil, acrobate + Markus, jongleur = BasarKus : créature hybride (passablement emmêlée dans ses innombrables bras et jambes) qui découvre à sa grande stupéfaction qu'elle est deux alors qu'elle se pensait une !

Samedi 16 décembre 2023 à 11h00 et 17h00

Cirque & Danse / Dès 3 ans / Durée 30 min

RICOCHETS

Aude Denis / Texte : Sylvain Levey
De petits ploufs en gros cracs, Ricochets raconte les péripéties d'une jeune ourse polaire entraînée bien loin de sa banquise natale quand celle-ci disparaît.

Dimanche 18 février 2024 à 15h00 et 17h00

Mercredi 21 février 2024 à 10h00 et 15h00

Théâtre / Dès 6 ans / Durée 30 min

INVITATION AU VOYAGE

Jeudi 21 septembre 2023 / 19h30



Jeanne Bleuse / Cie La Vagabonde
Une roulotte de concert tirée par deux chevaux de trait, avec un piano et un clavecin à l'intérieur, Jeanne Bleuse met ses talents de concertiste au service d'une aventure singulière.



CLICK !

Cie Skappa ! & associés
CLICK, c'est le déclic ! L'abat-jour s'éclaire, tout peut commencer...

Dans ce petit salon un peu hanté, peintures et dessins prennent vie, s'échappent de leurs cadres.

Jeudi 2 novembre 2023 à 10h00 et 15h30

Vendredi 3 novembre à 10h00 et 18h00

Théâtre visuel & musical / Dès 2 ans / Durée 40 min



SOUFFLE ! - CRÉATION 2023

Cie Charabia

Inspirer, expirer, respirer ... le souffle c'est la VIE !

Immergé dans un espace-cocon sonore et visuel, chacun est invité à ressentir pleinement l'énergie, la force et la poésie insufflées par ce voyage musical.

Mercredi 20 décembre 2023 à 9h30 et 11h00

Jeudi 21 décembre 2023 à 9h30 et 11h00

Samedi 23 décembre 2023 à 9h45 et 11h00

Spectacle musical immersif / Dès 6 mois / Durée 30 min



PÉPÉ BERNIQUE

Collectif Les Becs Verseurs - Marina Le Guennec & Agathe Halais

C'est la belle histoire du lien entre une petite fille et son grand-père. Une

histoire faite d'histoires, racontées au creux de l'oreille, autour du goûter, en se baladant ...

Lundi 22 avril 2024 à 15h00 et 19h00

Mardi 23 avril 2024 à 10h00 et 15h00

Théâtre d'objets dessinés / Dès 7 ans / Durée 50min

Billetterie et renseignements théâtre de Cornouaille 02 98 55 98 55



MAAR

Mercredi 17 avril 2024 / 20h00



Elsa Corre, Rebecca Roger Cruz et Charlotte Espieussas ont placé leur trio sous le signe de la féminité, de la mer et du bouillonnement créatif qui les anime. Embarquement immédiat pour une traversée musicale a capella.

LE PÔLE THÉÂTRE



Parce que la MJC/MPT de Kerfeunteun se veut être un lieu d'épanouissement et d'émancipation, l'équipe du Pôle Théâtre œuvre depuis 15 années pour que la pratique du théâtre soit une pratique alliant plaisir, convivialité et qualité.

Des ateliers, des stages, des parcours de spectacles, des rencontres avec des compagnies professionnelles, un festival de théâtre où chacune des personnes du Pôle a une place pour présenter sa réalisation ! L'ensemble de ces propositions compose le pôle théâtre.

MJC/MPT DE KERFEUNTEUN Inscriptions auprès de la MJC de Kerfeunteun	
De 8 à 10 ans	Lundi 17h15-19h15
De 10 à 12 ans	Mardi 17h15-19h15
De 13 à 15 ans	Mercredi 16h30-18h00
De 16 à 20 ans	Mardi 17h45-19h45
Adultes	Mardi 20h00-23h00
Adultes	Jeudi 20h15-22h45
Adultes	Samedi 9h30-12h30
Adultes	Samedi 14h30-17h30
Adultes	Samedi 15h30-17h00

MPT D'ERGUÉ-ARMELE Inscriptions auprès de la MPT d'Ergué-Armel	
Enfants	Mercredi 10h30 à 12h00
Adultes	Mercredi 20h00 à 22h30

MDQ DU MOULIN VERT Inscriptions auprès de la MDQ du Moulin Vert	
Enfants / Primaire	Mercredi 13h30-15h00
Ados / Collège	Mercredi 15h00-16h30
Adultes	Mercredi 20h30-23h00
Adultes	Jeudi 20h00-22h30

MPT DE PENHARS Inscriptions auprès de la MPT de Penhars	
De 8 à 11 ans	Mercredi 16h30-18h00
De 12 à 16 ans	Mercredi 14h00-16h00
12 ans et +	Samedi 10h30-12h30
Adultes	Lundi 20h00-23h00

Être adhérent au Pôle Théâtre de la MJC/MPT, c'est :

PARTICIPER À DES STAGES

Par le Pôle Théâtre (ouvert aux non-adhérents du Pôle) : Afin d'approfondir une thématique souhaitée, nous proposons des stages autour des thématiques suivantes : clown, voix, écriture, stages d'interprétation ...

À destination des ados et des adultes : programme détaillé disponible à la rentrée.

FESTIVAL "ADOS EN SCÈNE"

Un week-end de représentations et d'échanges avec 3 groupes de théâtre ados.

Week-end du 24 et 25 mai 2024 au Terrain Blanc.

VOIR DES SPECTACLES

Un parcours de spectacles est proposé à l'ensemble des participants aux ateliers Théâtre. Ce parcours de spectacles est organisé en collaboration avec nos partenaires : Scène Nationale / Théâtre de Cornouaille et Très Tôt Théâtre

FESTIVAL "TOUS EN SCÈNE"

14^{ème} édition

Le Festival « Tous en Scène » est un rendez-vous de fin d'année incontournable pour les amateurs de théâtre : une semaine de représentations, des ateliers adultes devant plus de 800 personnes. Du 10 au 16 juin 2024 au Terrain Blanc.

ATELIER THÉÂTRE "HORS LES MURS"

NOUVEAU

dirigé par Laura VAN GOETHEM

À destination d'un public adulte

En participant à cet atelier vous pourrez découvrir ou pratiquer le théâtre qui a pour scène la rue, le domaine public, l'extérieur. Toutes les techniques spécifiques à cette expression particulière seront abordées : le langage visuel, l'impact des prises de paroles mais aussi et surtout ce qui vaut la peine d'être dit dans la rue. Vous participerez à l'élaboration de cette création. Vous participerez aux événements dans le cadre des festivités de fin d'année des MPT de Kerfeunteun, de Penhars ainsi qu'au Festival Tous en Scène.

Cet atelier sera appuyé sur deux structures, les MPT de Kerfeunteun et Penhars. Il comptera 60 heures de cours réparties sur l'année. Premier rendez-vous le samedi 23 septembre à la MJC/MPT Kerfeunteun, de 14h30 à 17h30. Vous travaillerez en intérieur et au maximum en extérieur.

Inscription à la MJC/MPT de Kerfeunteun. Programme des séances présenté lors de l'inscription.

Tarif : de 151 € à 233 € selon QF

ATELIER THÉÂTRE ADAPTÉ

NOUVEAU

La Cie du Chaos ! Nataly KERGOAT

Atelier de découverte du théâtre, espace dédié aux adultes en situation de handicap psychique, ou présentant des troubles du spectre autistique. Ce travail d'apprentissage du théâtre et d'initiation au jeu de l'acteur se fera en s'appuyant sur les techniques de jeu (corps, voix, écoute, relation à l'autre, espace scénique, improvisation) par le biais d'exercices adaptés au rythme, capacités et singularités de chacun.

Samedi : 15h30-17h00 à la MJC/MPT de Kerfeunteun

Tarif : de 129 € à 198 € selon QF



POUR COMPRENDRE ET RÉFLÉCHIR

Histoire contemporaine

Intervenant : Jean-Pierre RIVENC
Les jeudis de 19h00 à 21h00

POUR MIEUX COMPRENDRE
NOTRE ENVIRONNEMENT,
APPROCHER LA COMPLEXITÉ
DE NOTRE SOCIÉTÉ ET
DÉPASSER LE SENS COMMUN.
SE DONNER LES OUTILS POUR
AGIR...

1^{er} cycle - 5 ateliers

LES COLONISATIONS EUROPÉENNES

La colonisation est un phénomène massif, par l'ampleur temporelle puisqu'elle a duré cinq siècles environ (du milieu du XV^{ème} au milieu du XX^{ème}) et par l'ampleur spatiale puisqu'elle a concerné la quasi-totalité des terres habitées. Les premières séances seront consacrées à prendre la mesure du phénomène, en étudiant les rythmes, les acteurs, les espaces et populations concernées, et les diverses modalités de la colonisation.

Les autres séances seront consacrées à approfondir certains éléments. Parmi ceux-ci, les problèmes militaires qu'ont posés les conquêtes, deux ou trois exemples de colonisation française (dont l'Algérie et le Gabon), et l'enseignement dans les colonies françaises ?

> LES JEUDIS 21 ET 28 SEPTEMBRE - 5, 12 ET 19 OCTOBRE 2023



2^{ème} cycle - 4 ateliers

LA DESTRUCTION ET LA RECOMPOSITION DU CENTRE ET DE L'EST DE L'EUROPE (RUSSIE, EMPIRE AUSTRO- HONGROIS, ALLEMAGNE) À LA SUITE DE LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE

La guerre qui commence en 1914, à l'Est de l'Europe, voit s'affronter trois empires : l'Empire russe, l'Empire allemand, l'Empire austro-hongrois. Le conflit a balayé un immense territoire occasionnant d'innombrables pertes matérielles et humaines. Il ne s'achève pas en 1918 (à la différence de l'ouest), mais en 1923.

Le télescopage de la défaite militaire, de mouvements révolutionnaires et nationaux, et de la politique des vainqueurs, fait disparaître ces empires, pour laisser place à de nouveaux pays ou à de nouveaux régimes.

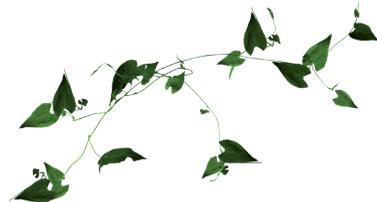
Trois à quatre séances seront consacrées à étudier successivement : la fin de l'Empire russe, la fin de l'Empire austro-hongrois et la fin de l'Empire allemand.

> LES JEUDIS 16, 23 ET 30 NOVEMBRE - 7 DÉCEMBRE 2023



TARIFS

1 cycle : 45€
2 cycles : 85€



PRATIQUES ARTISTIQUES, CULTURELLES, SPORTIVES & DE LOISIRS



INSCRIPTIONS
JEUDI 7 SEPTEMBRE
DE 17H30 À 19H30

Musique et chant

ACCORDÉON DIATONIQUE

À partir de 7 ans et adultes

Jean-Jacques BAILLARD

Lundi : 15h30-21h45

(horaire à convenir avec l'intervenant)

Tarif : de 213€ à 328€ selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 10,58€)

Apprentissage convivial de l'instrument, aisé avec le système de tablatures, dans un répertoire varié. Travailler sur la technique mais aussi développer sa musicalité personnelle au sein d'un groupe.

GUITARE ACOUSTIQUE

ET ÉLECTRIQUE

À partir de 10 ans

Emmanuel VINET

Cours collectif d'1 heure

Mercredi : 16h00-21h00

Jeudi : 17h00-20h00

Tarif Mineurs : de 183€ à 282€ selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 9,10€)

Tarif Majeurs : de 235€ à 361€ selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 11,65€)

Étude de la guitare acoustique, accompagnement et soliste, folk, blues, rock, variétés, selon les goûts de chacun. Travail des accords, gammes, rythmes, arpèges, médiateur, picking, solfège et tablatures.



CHŒUR DE KERFEUNTEUN

Adultes

Mitsuyo HIBI

Lundi : 18h00-19h30

Tarif : de 100 € à 154 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 4,97 €)

Chant collectif synonyme de détente et de plaisir où l'on aborde un répertoire varié et adapté aux grandes formations.

ACCORDÉON ATELIER "ENSEMBLE"

Adultes

Jean-Jacques BAILLARD

Vendredi : 17h30-19h30

(1 fois tous les 15 jours)

Tarif : de 114 € à 176 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 5,68 €)

Le complément à l'apprentissage d'un instrument de musique est de pouvoir partager ce plaisir avec d'autres musiciens. L'atelier « Ensemble » s'adresse à des accordéonistes avancés. Apprendre la cohésion rythmique et mélodique au sein d'un groupe qui travaillera sur des morceaux faciles à aborder et qui permettront ainsi à chacun d'évoluer dans un ensemble cohérent et harmonieusement musical.

LA VOIX CORPORELLE

Adultes

Marie-Anne LE BARS / Chanteuse &

Enseignante diplômée en psychophonie

Lundi : 18h15-19h45

Tarif : de 137 € à 210 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,78 €)

Vous avez envie d'explorer différentes facettes de votre voix chantée et parlée, de lui trouver sa vraie place ? Voici quelques propositions au sein de cet atelier : découverte de l'appareil phonatoire et de la relation de votre voix en lien avec votre corps, exercices vocaux vous invitant à les placer des pieds jusqu'au sommet de votre tête. Improvisation, chants du monde, chants classiques... Écoute de soi et des autres dans un climat de confiance.

ZOOM SUR LE PÔLE VOIX

La MPT d'Ergué-Armel coordonne et initie le Pôle Voix, dans le cadre d'un parcours global (ateliers de pratiques, stages et interventions extérieures...). Des cafés concerts sont organisés, permettant à plusieurs groupes du Pôle Voix de se rencontrer et de partager de façon festive, conviviale et informelle des esthétiques vocales différentes.



INSCRIPTIONS : JEUDI 7 SEPTEMBRE DE 17H30 À 19H30

Langues

ANGLAIS

Adultes

Corinne MERRIEN

Mercredi : 18h00-19h15 / Niveau Débutants

Mercredi : 19h20-20h35 /

Niveau Intermédiaire

Jeudi : 18h45-20h00 / Niveau Conversation

Tarif : de 176 € à 270 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 8,71 €)

Cours ludiques, complets et efficaces au moyen d'une méthode accessible à tous ! Conversations, échanges conviviaux, amélioration de la compréhension et de l'expression orale (grammaire à usage quotidien). L'anglais pour découvrir ou se perfectionner de façon plaisante !



CORÉEN

À partir de 11 ans & Adultes

Institut ROI SEJONG Quimper

Mercredi : 14h45-16h15 / Niveau Faux

Débutants

Mercredi : 14h30-16h00 / Niveau Débutants

Tarif Mineurs : de 154 € à 237 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7,65 €)

Tarif Majeurs : de 198 € à 305 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 9,84 €)

L'institut Roi Sejong est un établissement d'enseignement de la langue coréenne sous l'influence du Ministère de la Corée du Sud. L'attrait pour les produits culturels coréens tels que la K-pop, les K-dramas et les webtoons est un phénomène mondial. Vous découvrirez la richesse et la profondeur de la culture coréenne et l'originalité de l'alphabet coréen (Hangeul) tout en apprenant la langue vivante. Le cours est dispensé en immersion totale par un enseignant coréen professionnel de l'Institut Roi Sejong Quimper, installé au coeur du campus de L'EMBA.

BRETON

Adultes

Association MERVENT

www.mervent.bzh

Mercredi : 19h00-20h30 :

Atelier de conversation

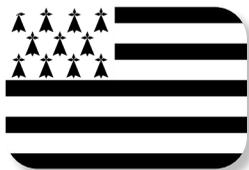
Mercredi : 20h30-22h00 : Niveau 4

Jeudi : 18h30-20h00: Niveau Débutants

Tarif : de 183 € à 282 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 9,10 €)

Mervent est une association qui vous propose des cours de breton tout au long de l'année scolaire et ceci tout près de chez vous ! Venez apprendre le breton de façon ludique grâce à une pédagogie spécialement conçue pour les adultes. Vous découvrirez la richesse et les saveurs de cette langue. Vous trouverez évidemment un cours adapté à votre niveau, du débutant au confirmé. Les cours sont dispensés par des enseignants professionnels.



ESPAGNOL

À partir de 16 ans & Adultes

Rafaël MOLINA-SALAZAR

Mardi : 17h30-19h00 / Confirmés

Mardi : 19h00-20h30 / Débutants

Tarif : de 198 € à 305 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 9,84 €)

Rafaël, natif du Costa-Rica, partagera son amour pour sa langue maternelle dans des ateliers vivants et participatifs ! Améliorez votre vocabulaire lors de conversations dynamiques et riches d'échanges.



INSCRIPTIONS : MERCREDI 6 SEPTEMBRE DE 17H30 À 19H30

Danses

CAPOEIRA

Johann BRIANT « MANEIRO »

Association Capoeira Liberdade

7/12 ans

Vendredi : 18h00-19h00

Tarif : de 114 € à 176 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 5,68 €)

À partir de 15 ans et Adultes

Vendredi : 19h00-21h00

Tarif : de 145 € à 223 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7,20 €)

La capoeira est un art martial brésilien déguisé en danse et spécialisé dans les mouvements de jambes et les techniques d'équilibre/déséquilibre.

Les « combats » (rodas) y sont des jeux, les contacts y sont rares et aucune forme de compétition n'y existe. Les pratiquants apprennent le contrôle, le respect et le dépassement de soi tout en se plongeant dans la culture propre à cet art (musique, danse, chants ...).



DANSE HIP HOP

À partir de 6 ans et Adultes

Association Hip Hop New School

Vendredi :

Débutants 6/8 ans : 17h15-18h00

Débutants 9/11 ans : 18h00-19h00

Débutants ado (12 ans et +) : 19h00-20h00

Danse Debut Niveau 1 - Tous styles :

(12 ans et +) 20h00-21h30

Pratique libre : 21h30-22h30

Tarif 45 min : de 117 € à 180 € selon QF +

10€ d'adhésion à la Hip-Hop New School

(Coût de la séance plein tarif : 5,81 €)

Tarif 1h : de 154 € à 220 € selon QF

+ 10€ d'adhésion à la Hip-Hop New School

(Coût de la séance plein tarif : 7,10 €)

Tarif 1h30: de 175 € à 270 € selon QF

+ 10€ d'adhésion à la Hip-Hop New School

(Coût de la séance plein tarif : 8,71 €)

La Hip Hop New School propose des cours pour enfants, ados et adultes. Danse très complète regroupant danses debout et danse au sol, le Hip-Hop est un moyen de se revendiquer mais également de faire la fête, en se retrouvant pour partager et échanger sur les différentes disciplines de cette culture.

Les professeurs de l'école proposent des cours chorégraphiques progressifs et adaptés pour aborder les codes de la danse Hip-Hop.





INSCRIPTIONS : MERCREDI 6 SEPTEMBRE DE 17H30 À 19H30

Danses

Anne Pohon, Association « Pomme-Piment » une association de danse ouverte à tous, sans jugement ni compétition. Rejoignez-nous et apprenez à danser, partager, bouger et créer ! Cours énergiques, ludiques, alliant le plaisir de danser, de chorégrapier, de créer sa propre gestuelle sur des musiques dynamiques et variées. Anne accompagne les adhérents dans la maîtrise des mouvements du corps, la souplesse, l'expressivité et l'écoute musicale.

Renseignements :
pommepimentdansesetmusiques@gmail.com
Tél : 06 18 89 61 78

ÉVEIL À LA DANSE

4/6 ans
Anne POHON (Pomme-Piment)
Mercredi : 9h45-10h30
Samedi : 9h45-10h30
Tarif : de 159 € à 245 € selon QF
+ 12 € d'adhésion à l'association Pomme-Piment
(Coût de la séance plein tarif : 7,91 €)

Expérimentation ludique, mise en situation chorégraphique, musicale et théâtrale ...
l'Éveil à la danse permet aux enfants de ressentir pleinement le plaisir de la danse.

INITIATION À LA DANSE

6/10 ans
Anne POHON (Pomme-Piment)
6/8 ans - Mercredi : 10h30-11h30
6/8 ans - Samedi : 10h30-11h15
8/10 ans - Samedi : 11h15-12h15
9/10 ans - Mercredi : 11h30-12h30
Tarif 1h00 : de 176 € à 270 € selon QF
+ 12 € d'adhésion à l'association Pomme-Piment
(Coût de la séance plein tarif : 8,71 €)
Tarif ¾ d'h : de 159 € à 245 € selon QF
+ 12 € d'adhésion à l'association Pomme-Piment
(Coût de la séance plein tarif : 7,91 €)

Alliant le côté ludique à la discipline d'un cours de danse, la cohésion entre musique et danse se fait, naturellement !

DANSE MODERNE

11/18 ans & Adultes
Anne POHON (Pomme-Piment)
11/14 ans - Mercredi : 14h15-15h45
12/17 ans - Samedi : 12h15-13h45
14/18 ans - Mercredi : 15h45-17h15
+17 ans & Adultes - Samedi : 15h15-16h30
Tarif : de 179 € à 276 € selon QF
+ 12 € d'adhésion à l'association Pomme-Piment
(Coût de la séance plein tarif : 8,91 €)

La danse moderne mélange les influences d'autres styles et les rythmes. Cette danse technique laisse libre cours à l'expression du chorégraphe et du danseur sur des musiques actuelles.

DANSE MODERNE

12/18 ans
Anne POHON
Samedi : 13h45-15h15
Tarif : de 170 € à 261 € selon QF
(Coût de la séance plein tarif : 8,42 €)



DANSE " 3 ESTHETIQUES "

8/12 ans
Anne POHON (Pomme-Piment)
Découvrez 3 esthétiques différentes mais complémentaires.
Mercredi : 13h15-14h15
Trimestre 1 : Street Jazz
Trimestre 2 : Danse Africaine
Trimestre 3 : Danse Moderne
Inscription à l'année
Tarif : de 176 € à 270 € selon QF
+ 12 € d'adhésion à l'association Pomme-Piment
(Coût de la séance plein tarif : 8,71 €)



PARCOURS DANSÉ*

Proposé par l'association de danses « Pomme-Piment »

Pour l'année 2023-2024, une nouvelle saison sous le signe de la danse s'annonce !
Des rencontres, du partage à travers des ateliers, des stages et des spectacles.



STAGE DANSE JAZZ - CONTEMPORAIN AVEC Éva FAILLER

Samedi 4 et Dimanche 5 novembre 2023
11h00-12h30 : 10-14 ans
13h30-15h00 : Ados / Adultes
Jazz inter - Avancé
15h15-16h45 : Ados / Adultes
Contemporain Inter - Avancé
Tarifs Enfants :
15 € le cours - 25 € le week-end
Tarifs Ados Adultes :
25 € le cours - 40 € le week-end

STAGE DANSE AFRICAINE INITIATION DANSE MANDINGUE AVEC IBOU Diop

Dimanche 3 décembre 2023
10h00-13h00
Tarifs :
Adhérents : 30 €
Non Adhérents : 35 €

STAGE PARENTS ENFANTS AFRO DANCE ET DE BODY PERCUSSIONS AVEC Mathilde MOUGIN

Samedi 27 janvier 2024
10h30-12h30
Enfants de 6-10 ans avec leur(s) parent(s)
45 minutes d'initiation à l'Afro-Dance
Goûter convivial
45 minutes d'initiation au body Percussion
Tarifs Duo (1 parent + 1 enfant) : 30 €
Tarif Famille (1 et/ou 2 parents + 1 et / ou 2 enfants) : 40 €

©Galen Doron

STAGE ANATOMIE FONCTIONNELLE DU MOUVEMENT DANSÉ AVEC Gwenaëlle AUBLANC- LAZZARA

Vendredi 1er mars 2024
13h30-15h30
12-14 ans
Colonne vertébrale et
Alignement
Tarif : 20 €

FESTIVAL DE DANSE " SUR QUEL PIED DANSER " #1

Le 13 avril 2024
Salle Dan Ar Braz
20h00
Tarif : 20 €

STAGE " LES PETITS PIEDS DANS L'HERBE "

Samedi 25 mai 2024
10h00-12h00
Enfants 6-8 ans
Tarif : 20 €

LE PARCOURS DU SPECTATEUR

Accompagné par Anne POHON
En partenariat avec le Théâtre de
Cornouaille

Spectacles et ateliers, rencontre avec les artistes à tarifs réduits et pour tous les âges.

Renseignements et inscriptions auprès d'Anne POHON.



INSCRIPTIONS : MARDI 5 SEPTEMBRE DE 17H30 À 19H30

Activités physiques & détente



CARDIO-RENFO

Ados & Adultes

Mathieu NESTOUR

Mardi : 19h15-20h15

Tarif : de 141 € à 217 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7 €)

Renforcement musculaire tout en sollicitant les appareils cardiaque et respiratoire. Nous solliciterons l'ensemble des muscles à l'aide d'exercices variés, seul ou en équipe, en utilisant les matériaux à disposition : bancs, élastiques, ballons, ... Les niveaux de difficultés seront adaptés en fonction des aptitudes de chacun.

FITNESS BOXE

Ados & Adultes

Carole MAILLET

Mardi : 19h30-20h30

Tarif : de 141 € à 217 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7 €)

Mouvements de la boxe anglaise associant la coordination et le cardio sans contact physique au rythme de la musique. Défolement et bien-être garantis.



FITNESS DRUMSTICKS

Ados & Adultes

Carole MAILLET

Jeudi : 20h00-21h00

Tarif : de 141 € à 217 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7 €)

Le Fitness Drumsticks est inspiré par le plaisir énergisant, contagieux et intense de jouer de la batterie ! On marque le rythme avec des bâtons, bras et épaules sont tonifiés grâce à des mouvements inspirés du Pilates ou du Fitness. C'est une activité à faible impact tout en étant intense, accessible à tous, pour sculpter sa silhouette en s'amusant.

ATELIER ÉQUILIBRE

SPORT SANTÉ

Adultes

Mathieu NESTOUR

La priorité sera donnée aux personnes bénéficiant d'une prescription médicale.

Jeudi : 10h00-11h00

Tarif : de 123 € à 189 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,10 €)

Vous avez chuté ou avez peur de chuter ? Vous avez perdu confiance ? Vous souhaitez retrouver de la mobilité et prévenir les chutes ? Mathieu, Educateur Sportif, vous accompagne et propose des exercices facilement reproductibles au quotidien.

GYM PILATES

NOUVEAU

Adultes

Mathieu NESTOUR

Lundi : 12h15-13h15

Mardi : 15h00-16h00

Tarif : de 141 € à 217 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7 €)

Le Pilates est une discipline alternant exercices de renforcement musculaire ciblés sur la ceinture abdominale afin d'améliorer sa posture dans la vie quotidienne, et exercices de mobilité articulaire ayant pour but de gagner en amplitudes et donc en aisance dans nos mouvements. Ces exercices sont coordonnés avec notre respiration.

GYM SANTE

NOUVEAU

Adultes

Mathieu NESTOUR

La priorité sera donnée aux personnes bénéficiant d'une prescription médicale.

Mardi : 13h45-14h45

Tarif : de 141 € à 217 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7 €)

Tarif si prescription médicale :

de 123 € à 189 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,10 €)

Le créneau Gym Santé sera orienté vers des exercices de renforcement musculaire et de souplesse adaptables aux capacités de chacun, réalisés au poids du corps ou avec du matériel tels qu'élastiques, swiss ball, ballon. Le but est de reprendre confiance en son corps pour se sentir à son aise dans les gestes de la vie quotidienne.



INSCRIPTIONS : MARDI 5 SEPTEMBRE DE 17H30 À 19H30

Activités physiques & détente



GYM DOUCE

Adultes

Mélanie HASCOËT

Lundi : 9h15-10h15

Hélène MAZENS

Vendredi : 10h00-11h00

Tarifs : 1h00/sem : de 141 € à 217 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7 €)

2ème cours : de 113 € à 174 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 5,62 €)

Travail sur l'ensemble du corps, chacun évoluant à son rythme.



GYM FITNESS

Adultes

Hélène MAZENS

Lundi : 19h30-20h30

Tarif : Idem Gym Douce

(ou 19h30-21h00 avec ½ heure de Stretching, soit 1h30/sem : de 176 € à 270 € selon QF)

(Coût de la séance plein tarif : 8,71 €)

Mercredi : 18h00-19h00

Vendredi : 12h15-13h15

Tarifs : Idem Gym Douce

Amélioration de sa condition physique par le travail de l'ensemble du corps. Renforcement musculaire et cardiorespiratoire. Bons placements et respect du corps. Étirements, assouplissements.

GYM POUR LE DOS (SANTE & BIEN-ETRE):

Adultes

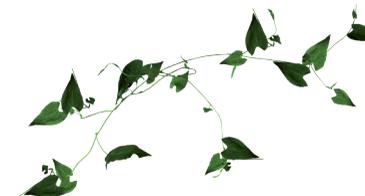
Hélène MAZENS

Mercredi : 19h00-20h00

Jeudi : 19h00-20h00

Tarif : Idem Gym Douce

Travail en douceur pour une meilleure statique vertébrale. En renforçant certaines parties du corps (abdos, muscles para vertébraux ...), en étirant certains muscles (ischios, adducteurs ...), vous pouvez éliminer les tensions qui entraînent divers maux de dos, et éviter que les problèmes ne s'installent ou ne s'aggravent.



SOPHROLOGIE

NOUVEAU

Ados & Adultes

Audrey LE GUEN-SIMONIN

Mardi : 12h30-13h30

Tarif : 84 € les 10 ateliers

Méthode 100 % verbale et non tactile, la sophrologie repose sur des techniques de relaxation guidée par la voix du sophrologue. Cherchant à entraîner l'esprit à se focaliser sur l'instant présent, elle combine des exercices de respiration, de relâchement musculaire, de visualisations mentales et de concentration.

La sophrologie est adaptée pour tous les âges. Elle peut être pratiquée en position assise, debout ou couchée et peut s'adapter à vos contraintes physiques. Une séance vise à déclencher un sentiment de bien-être.

L'objectif des 10 séances étant de découvrir la sophrologie et ses bienfaits pour apprendre à mieux se connaître, et à bien vivre ensemble dans le respect de l'autre.

Calendrier : 12 septembre, 10 octobre, 7 novembre, 12 décembre, 9 janvier, 6 février, 12 mars, 2 avril, 14 mai, 4 juin.



INSCRIPTIONS : MARDI 5 SEPTEMBRE DE 17H30 À 19H30

Activités physiques & détente

QI GONG

Tout public

Serge ROSELIER

Mardi : 9h00-10h15 ou 10h30-11h45

Dominig BOUCHAUD

Mercredi : 19h00-20h15

Tarif : de 131 € à 202 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,52 €)

Le Qi Gong : travail du souffle, de l'énergie. Au travers de mouvements simples, lents et fluides, de la respiration et de l'intention, cette pratique chinoise millénaire assouplit le corps, apaise l'esprit amenant une tonification interne et un bien-être. Cet art énergétique en connexion avec les saisons et la nature, est vraiment accessible à toute personne qui souhaite un mieux-être dans son rapport à soi et au monde.

QI GONG ADAPTÉ

Ados & Adultes

Doming BOUCHAUD

Mercredi : 17h30-18h45

Tarif : de 131 € à 202 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,52 €)

Par l'intention, la respiration et par des exercices lents, profonds et subtils, très doux, le pratiquant (assis ou debout) apprendra à se connecter à lui-même dans l'instant présent, à relâcher ses tensions, à faire circuler l'énergie dans tout le corps. Il s'agit d'acquérir aussi des outils simples pour garder une mobilité articulaire, musculaire et retrouver de la vitalité.

STRETCHING

Adultes

Mélanie HASCOËT

Lundi : 10h15-11h15

Hélène MAZENS

Mercredi : 20h00-21h00

Vendredi : 9h00-10h00

Tarif : Idem Gym Douce

Méthode d'étirements progressifs afin d'améliorer la souplesse et de se relaxer.

MARCHE NORDIQUE

Adultes

Mathieu NESTOUR

Lundi : 9h30-12h00

Tarif : de 131€ à 202 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,52 €)

Après un échauffement articulaire et musculaire, vous apprendrez la technique de la discipline suivie d'un retour au calme avec étirements et exercices de respiration.

MARCHE NORDIQUE SANTÉ

NOUVEAU

Adultes

Mathieu NESTOUR

La priorité sera donnée aux personnes bénéficiant d'une prescription médicale.

Mardi : 10h00-11h30

Tarif : de 110 € à 170 € selon QF

(Pour info, coût de la séance plein tarif : 5,49 €)

La marche nordique est une activité très complète mobilisant l'intégralité du corps et donc procurant de nombreux effets bénéfiques pour la santé. Ce créneau dédié au sport santé permettra aux personnes reprenant l'activité physique ou s'initiant d'évoluer à leur rythme en expérimentant la technique de marche dans des endroits naturels de Quimper et alentours.

WUTAO

NOUVEAU

Adultes

Nathalie RINGEISEN

Jeudi : 17h30-18h30

Tarif : de 114 € à 176 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 5,68 €)

Le Wutao est fondé sur la restauration d'une onde dans la colonne vertébrale et la libération de la respiration. Il se décline en 12 mouvements de base et se pratique debout, assis et au sol. Pratiquer le Wutao, c'est ramener son attention à l'intérieur de soi, entendre à nouveau sa musique singulière. Peu à peu ... le mouvement devient danse. Le geste devient sentiment. Toute la corporalité s'harmonise à l'unisson des sensations, de son cœur et de son esprit. L'âme du corps s'éveille. La beauté s'invite. Et avec elle, l'intuition de l'éternité.



YOGA

Adultes

Nathalie RINGEISEN

Lundi : 19h30-21h00

Mardi : 9h30-11h00

Jeudi : 14h45-16h15 (Yoga doux)

Jeudi : 18h55-20h25

Tarif : de 170 € à 261 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 8,42€)

Le Hatha Yoga se compose de pratiques corporelles, créées en Inde dans l'intention d'harmoniser corps / esprit et de (re) découvrir sa nature profonde : se relier au « Soi ». Les postures – âsana – animées par la respiration libèrent l'énergie vitale. Le Hatha Yoga s'appuie sur une expérience millénaire pour répondre aux besoins actuels : se reconnecter pleinement à ses ressentis, fluidifier sa corporalité. Le « Yoga doux » du jeudi s'adapte aux fragilités corporelles, douleurs et raideurs, pour favoriser relâchement et régénération en profondeur.

YOGA MATINAL

Adultes

Nathalie RINGEISEN

Lundi : 7h00-8h00

Tarif : de 114 € à 176 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 5,68€)

L'impulsion pour bien commencer votre semaine et surfer sur votre meilleure longueur d'onde ! Ce cours est pour vous si vous souhaitez retrouver votre rythme physiologique et votre énergie. L'inertie qui s'accumule la nuit peut se manifester au réveil par un esprit engourdi, des raideurs tissulaires et articulaires : ils seront transformés délicatement. Prévoyez le petit-déjeuner après la pratique.

ZUMBA FITNESS

Ados & Adultes

Nicole RAOUL

Lundi : 18h00-19h00

Tarif : de 131 € à 202 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,52 €)

Mélange de cours de danse et de gym, basé sur des chorégraphies mêlant des mouvements de danses latines et des mouvements de fitness.

YOGA PRÉNATAL

Adultes

Nathalie RINGEISEN

Mardi : 12h30-13h45

Tarif : 69 € les 5 séances

ou 111 € les 10 séances



La grossesse et l'arrivée d'un enfant sont des événements rares de la vie et méritent que l'on en profite pleinement. Cependant, la maternité est une période de profondes transformations physiques et mentales. Le plus souvent, elle est également très médicalisée ... Le yoga, grâce aux postures, à la respiration et à la relaxation, rend la maman plus confiante, autonome et participative. Le yoga invite à respirer, ressentir, vivre à fond et accueillir la vie.

RÉFLEXOLOGIE FACIALE & PLANTAIRE

Tout public - Atelier mensuel

Virginie PRADET

Samedi : 12h30-13h30

Tarif : 84 € les 10 ateliers

Alliant une partie théorie et une partie pratique, les ateliers suivront le calendrier des saisons afin de renforcer son immunité, prévenir les maux de l'hiver, préparer le printemps, anticiper les allergies ... Vous limiterez les visites chez le médecin et apprendrez à soigner votre corps des petits accidents de la vie.

Calendrier : 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 16 décembre, 13 janvier, 17 février, 16 mars, 13 avril, 18 mai, 1er juin.

ZUMBA ENFANTS

6 / 13 ans

Nicole RAOUL

Mercredi : 11h00-12h00

ou 14h00-15h00

Tarif : de 125 € à 193€ selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,23€)

Sur les mêmes bases que les adultes, la Zumba est accessible à tous les enfants. Avec énergie, la Zumba leur permet de prendre conscience de leur schéma corporel, dans une ambiance ludique. L'objectif est de leur donner goût à l'activité sportive.





INSCRIPTIONS : JEUDI 7 SEPTEMBRE DE 17H30 À 19H30

Arts plastiques et d'expression



ARTS PLASTIQUES

Du CE1 à la 3^{ème}

Nathalie GAOUYER

Cours décentralisés de l'EESAB

<http://nathaliegaouyer.tumblr.com>

<http://eesab-quimper-publics-nq-tumblr.com>

CE1, CE2, CM1 - Mardi : 17h00-18h30

CM1, CM2, 6^{ème} - Mercredi : 14h00-15h30

5^{ème}, 4^{ème}, 3^{ème} - Mercredi : 15h30-17h00

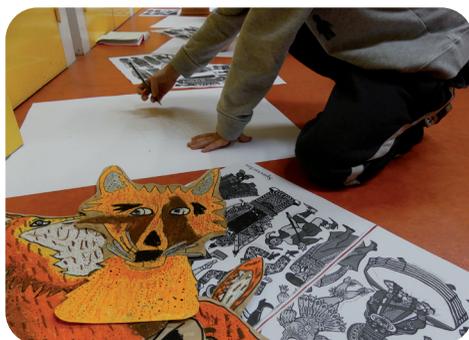
Tarifs : de 116€ à 168 € selon QF EESAB

pour habitants QBO et 197 € pour

Extérieurs

Demi-tarif à partir du 2^{ème} enfant.

Découvrir par l'expérience, inciter la curiosité, l'autonomie. L'enfant apprend à enrichir son imaginaire et sa liberté d'expression tout en acquérant des connaissances plastiques et pratiques. Le travail s'articule autour de plusieurs thèmes au cours de l'année, se rapportant à l'univers quotidien de l'enfant, au monde extérieur, à l'actualité culturelle. Pour les collégiens et « ados », un travail sur le dessin d'observation sera mis en avant. Approche pratique des techniques picturales à travers un travail des valeurs, des proportions, de l'ombre et de la lumière, de la couleur.



ARTS PLASTIQUES, DESSINS, PEINTURES

Adultes

Nathalie GAOUYER

<http://nathaliegaouyer.tumblr.com>

Lundi : 9h45-12h15

Jeudi : 9h15-11h45 ou 14h00-16h30

Tarif : de 219 € à 337 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 10,87 €)

Les cours s'adressent à tous, y sont abordés le dessin, le pastel, la peinture, le collage ... À partir de thèmes, d'idées et de sujets de travail différents, « l'élève » pourra expérimenter et explorer divers domaines plastiques et mettre en avant l'expression d'un langage personnalisé.



MANGA

11 / 18 ans

Morgan DANVEAU

Mercredi : 17h30-19h00

Prérequis : Motivation et plaisir du dessin

Tarif : de 151 € à 233 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7,52 €)

Créez des illustrations de type manga de différents styles (chibi-SD, kawai, humour, drame ...). Découvrez et approfondissez le style manga et emparez-vous en par le dessin (travail du crayonné, encrage, couleurs), de brèves analyses d'images (références et historique peuvent venir ponctuer les cours pour alimenter les connaissances et la réflexion des élèves sur leurs productions), des fiches-schémas récapitulatives Travail avec matériel dans un premier temps puis travail numérique (mise en couleur, composition d'éléments via calques).



INSCRIPTIONS : JEUDI 7 SEPTEMBRE DE 17H30 À 19H30

Arts plastiques et d'expression



ÉCHECS - ÉCHIQUIER QUIMPÉROIS

Tout public

www.echiquierquimperois.fr

Renseignements : Maïwenn LATRUFFE-

BOSSANT

contact@echiquierquimperois.fr

Vendredi :

17h15-18h15 : Cours Débutants Jeunes

17h15-18h15 : Cours Apprentissage ++

(8-10 ans)

18h30-19h30 : Cours Apprentissage ++

(11-13 ans)

18h30-19h30 : Cours Expérimenté Jeunes

Tarif : Adhésion MJC + Adhésion Annuelle

Club 80 € (Cours / Licence / Assurance)



COUTURE

Adultes

Johanna GUILLOU

Lundi :

9h30-11h30 / Débutants

18h15-20h15 / Confirmés

Tarif : de 183 € à 282 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 9,10 €)

Lundi - 9h30-11h30 : Atelier de découverte et d'initiation spécial « débutants ».

Pour ceux qui n'ont jamais touché (ou presque) une aiguille et qui souhaitent se lancer ! Apprentissage des bases et des techniques au travers de projets simples et créatifs. De l'appréhension du matériel à la réalisation, les différents thèmes abordés se feront par étapes, une logique de progression

Lundi - 18h15-20h15 : Atelier d'initiation et de perfectionnement.

Ouvert à tous ceux qui aiment créer de leurs mains et qui souhaitent gagner en autonomie en se faisant plaisir ! Apprentissage des bases et des techniques au travers de projets ludiques et bien définis. De l'appréhension du matériel à la réalisation, les différents thèmes abordés se feront dans une logique de progression adaptable en fonction des niveaux et des envies.

COUTURE ENFANTS

9 / 14 ans

Johanna GUILLOU

Samedi : 10h30-12h00

Tarif : de 137 € à 210 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,78 €)

Réalisation d'accessoires textiles et vêtements personnalisés à partir de patrons, choix des modèles en fonction du niveau, des inspirations et des envies partagées dans le groupe. Matières et couleurs choisies propres à chacun. Approche sensible et technique visant une autonomie progressive dans la création et la réalisation de vêtements et d'accessoires. Atelier convivial basé sur la créativité et le plaisir de faire soi-même.



LABO PHOTO

Tout public

Tarif : 100 € (individuel)

Utilisation du labo photo en libre-service (nécessité d'avoir de bonnes connaissances des techniques de photo)



PHOTO ARGENTIQUE

Cours et stage

À partir de 16 ans

Jean-Jacques BANIDE

Cours - Jeudi :

18h00-20h00 ou 20h00-22h00

Stage les vendredis (cours du jeudi 18h00)

Stage les samedis (cours du jeudi 20h00)

Tarifs : de 242 € à 372 € selon QF

(Fournitures et papiers à la charge de l'adhérent)

La photo argentique, une pratique qui s'inscrit dans le temps retrouvé.

Une photo, tout le monde sait faire ... Mais une bonne photo, comment faire ?

Venez maîtriser rapidement les multiples possibilités de votre appareil avec un professionnel et ainsi mettre la technique au service de l'expression. Une alternance de cours de tirage le soir et de journée de prise de vue permettront d'explorer le portrait, l'architecture, le paysage et bien d'autres sujets ...



RELIURE

Adultes

Jean GOUBIL

Mardi : 9h00-12h00

Vendredi : 14h00-17h00

Tarif : de 109 € à 168 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 5,42 €)

Restaurer, embellir, redonner vie à vos ouvrages ... Apprendre les bases et les techniques de la reliure.



ARTS NUMÉRIQUES, ANIMATIONS, 3D, JEUX

13 / 20 ans

Pol GUEZENEC

Cours décentralisés de l'EESAB

<http://eesab-quimper-publics-nq-tumblr.com>

Vendredi : 17h00-19h00

Tarifs : de 116 € à 168 € selon QF EESAB

pour habitants QBO et 197 € pour

Extérieurs

Demi-tarif à partir du 2ème enfant.

Pratique artistique, progression :

1) Fondamentaux

- Animations dessins, peintures, volumes, prise de vue, traitement des images, assemblage, montage.
- Ajout, traitement du son, bases de montage vidéo.
- Dessin vectoriel et pixels en vue d'animations numériques directes.
- Format d'images pour le web. Publications web, vidéos et gif animé.

2) 3D

Approche de la 3D avec Blender et Processing (programmes autonomes).

3) Jeux

Approche de la création de jeux avec Processing et Scratch.

INSCRIPTIONS : MERCREDI 6 SEPTEMBRE DE 17H30 À 19H30



Théâtre



INITIATION À L'EXPRESSION DRAMATIQUE

8 / 10 ans

Laura VAN GOETHEM

Lundi : 17h15-19h15

Tarif : de 159 € à 245 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7,91 €)

Cet atelier d'initiation a pour but de faire découvrir aux enfants l'expression dramatique. De manière ludique, nous aborderons les notions de jeux dans l'espace, d'exploration du corps, de travail avec l'autre ... en lien avec les techniques de l'acteur.

ATELIER THÉÂTRE

10 / 12 ans

Leonardo RIVILLO

Mardi : 17h15-19h15

Tarif : de 159 € à 245 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 7,91 €)

L'atelier est basé sur le travail corporel et vocal. Découverte du jeu à travers l'imaginaire et divers jeux ludiques, approche du texte (BD, contes ou texte contemporain du répertoire jeune public). Cet atelier donnera lieu à une présentation en fin d'année.

ATELIER THÉÂTRE

13 / 15 ans

Nathalie HAZEVIS-POIRIER

Mercredi : 16h30-18h00

Tarif : de 120 € à 184 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 5,94 €)

Cet atelier se propose d'explorer les fondamentaux du théâtre : le corps, l'espace et la voix. Au programme, training corporel et vocal, jeux de contact, d'écoute, de spatialisation, travail sur les émotions et la création de personnages pour aboutir au montage collectif d'une pièce courte.

ATELIER ADULTES "THÉÂTRE ADAPTE"

NOUVEAU

La Cie du Chaos ! Nataly KERGOAT

Samedi : 15h30-17h00

Tarif : de 129 € à 198 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 6,39 €)

Atelier de découverte du théâtre, espace dédié aux adultes en situation de handicap psychique, ou présentant des troubles du spectre autistique.

THÉÂTRE ADULTES "HORS LES MURS"

NOUVEAU

Laura VAN GOETHEM

Premier rendez-vous Samedi 23 septembre, de 14h30 à 17h30

Planning des séances présenté lors de l'inscription

(60 heures de cours réparties sur l'année)

Tarif : de 151 € à 233 € selon QF

Vous pourrez découvrir ou pratiquer le théâtre qui a pour scène la rue, le domaine public, l'extérieur.

THÉÂTRE ADOS & ADULTES

16 / 20 ans

Robert JOUBIN

Mardi : 17h45-19h45

Tarif : de 164 € à 253 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 8,17 €)

Entraînement de l'acteur, introduction aux techniques de bases du jeu d'acteur, réalisation d'un projet théâtral en fin d'année.

THÉÂTRE ADULTES

Robert JOUBIN

Tarif : de 235 € à 361 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 11,65 €)

Mardi : 20h00-23h00

Réalisation d'un projet théâtral exigeant qui nécessite de l'expérience et demande aux participants une forte motivation et un investissement.

Samedi : 9h30-12h30

Atelier de découverte du théâtre, entraînement de l'acteur, introduction aux techniques de bases du jeu d'acteur par le biais d'une écriture dramatique.

THÉÂTRE ADULTES

Véronique BENJAMIN-MUNTANER

Judi : 20h15-22h45

Tarif : de 200 € à 307 € selon QF

(Coût de la séance plein tarif : 9,91 €)

Atelier de découverte du théâtre, entraînement de l'acteur, introduction aux techniques de bases du jeu d'acteur par le biais d'une écriture dramatique.

ZOOM SUR LE PÔLE THÉÂTRE P.22

INFORMATIONS PRATIQUES

Accueil

EN PÉRIODE SCOLAIRE

> DU 11 SEPTEMBRE AU 21 OCTOBRE 2023

- Lundi de 13h30 à 20h30
- Mardi, Mercredi et Jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 20h30
- Vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00
- Samedi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30

> DU 6 NOVEMBRE AU 15 JUIN 2024

- Lundi de 13h30 à 19h00
- Mardi, Mercredi, Jeudi et Vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00
- Samedi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30

EN PERIODE DE VACANCES SCOLAIRES

ET DU 17 JUIN AU 9 SEPTEMBRE 2024

- Du Lundi au Vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

ADHESION

Conformément à la loi, nul ne peut revendiquer la qualité de membre d'une association sans y avoir été préalablement admis. L'association se réserve donc le droit de refuser la qualité de membre aux personnes de son choix.

CALENDRIER DE LA SAISON 2023-2024

La reprise des activités régulières aura lieu la semaine du 11 au 16 septembre 2023. Les ateliers se déroulent en dehors des jours fériés et des vacances scolaires.

- > **TOUSSAINT**: Du Lundi 23 octobre au Dimanche 5 novembre 2023
- > **NOËL** : Du Lundi 25 décembre 2023 au Dimanche 7 janvier 2024
- > **HIVER** : Du Lundi 26 février au Dimanche 10 mars 2024
- > **PRINTEMPS** : Du Lundi 22 avril au Dimanche 4 mai 2024
- > **JOURS FÉRIÉS** : Samedi 11 novembre 2023 / Lundi 1er avril 2024 / Mercredi 8 mai 2024 / Jeudi 9 mai 2024 / Lundi 20 mai 2024
- > **DERNIÈRE SEMAINE DES ACTIVITÉS** : Semaine du 3 au 8 juin 2024

La MJC / MPT se réserve la possibilité de modifier des horaires et de regrouper ou d'annuler des cours si les effectifs sont insuffisants.

Nouveau

ESPACE ADHERENTS GO ASSO

Votre Espace Adhérent sera accessible directement depuis le site de la MJC www.mjckerfeunteun.org dans la rubrique ESPACE ADHERENTS.

MODALITES D'INSCRIPTIONS

Pour toutes les activités, une carte d'adhésion est obligatoire.

Validité de septembre 2023 à août 2024

Adulte : 14 € / Mineurs : 5 € / Famille : 15 €
Demandeurs d'emploi ou Allocataire RSA : 5 € / Associations : 23 €

REGLEMENTS

Pour les personnes qui le souhaitent, il est possible de régler en plusieurs fois (exemple en 3 fois). Se renseigner auprès de l'accueil. Réductions et aides : conditions particulières.

COTISATIONS

Les adhésions et cotisations sont perçues pour l'ensemble des séances de l'année. Un remboursement pourra être effectué sous 2 conditions : mutation professionnelle ou maladie grave ne permettant plus la pratique de l'activité. Ces demandes doivent être réalisées avant le 1er avril, et les séances ne seront remboursées qu'à compter de la réception du justificatif. Le montant de l'adhésion reste acquis à la MJC/MPT ainsi que des frais de dossier de 10 €.

En cas d'absence pour maladie de l'intervenant, la MJC ne procède à aucun remboursement.

QUOTIENTS FAMILIAUX

Des réductions aux activités sont accordées en fonction de vos revenus. Ainsi, suivant votre Quotient Familial, vous pourrez bénéficier de 15 %, 20 % ou 35 % de réduction.

> POUR CALCULER VOTRE QUOTIENT

Il faut diviser le montant total de vos revenus (avant tout abattement) par 12, ajouter le montant des prestations familiales et diviser cette somme par le nombre de part (voir votre fiche d'imposition). Le résultat obtenu est à reporter dans le tableau ci-dessous et permet de déterminer votre Quotient Familial et le montant à payer.

QF 1	Inférieur à 460	35% de réduction sur la ou les activités
QF 2	de 461 à 540	
QF 3	de 541 à 690	20% de réduction sur la ou les activités
QF 4	de 691 à 800	
QF 5	de 801 à 920	15% de réduction sur la ou les activités
QF 6	de 921 à 1150	
QF 7	+ de 1151	Pas de réduction

Si vous pensez pouvoir bénéficier d'une réduction et afin de calculer votre Quotient Familial, merci de vous munir de votre dernier avis d'imposition ou de non-imposition. Si vous êtes allocataire CAF, munissez-vous de votre attestation CAF sur laquelle figure votre Quotient Familial.

LES AUTRES AIDES & PRESTATIONS

Dispositifs	À qui s'adressent-ils ?	Contact
Les passeports loisirs culture	Tous les Quimpérois dont les revenus imposables avant déductions fiscales ne dépassent pas 7 622 €	CEZAM Sud Finistère Niveau 1 du Centre Delta - Bureau 19 4 bd de Creac'h Gwen - 29000 Quimper Tél. : 02 98 53 33 60
Les chèques vacances	Aux personnes bénéficiant de chèques vacances par l'intermédiaire de leur Comité d'Entreprise. Vous pouvez donc payer directement vos activités avec ces chèques.	Votre comité d'entreprise sur votre lieu de travail
Aides pour les allocataires RSA	Bénéficiaires d'un contrat d'insertion : vous pouvez obtenir un secours pour vos loisirs. La somme est fixée par la Commission Locale de Lutte contre les Exclusions.	Votre référent insertion
Aide aux loisirs	Un seul membre par famille (enfant ou parent) en fonction des revenus et être Quimpérois	CCAS Rue Etienne Gourmelen 2900 Quimper Tel : 02 98 64 51 00



CONTACT

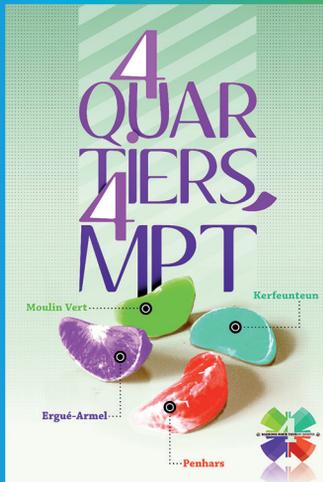
Véronique SELLIN et Virginie LE GRAND
contact@mjckerfeunteun.org
Ligne directe : 02 98 95 46 25



4 rue Teilhard de Chardin 29000 Quimper
02 98 95 46 25 / contact@mjckerfeunteun.org
www.mjckerfeunteun.org



@mjckerfeunteun



La MJC/MPT/Centre Social de Kerfeunteun est une association
affiliée à la Fédération Régionale des MJC de Bretagne et Pays de la Loire.

La MJC/MPT/Centre Social est soutenue par :

