



DU PAYS DE
BÉGARD

Maison des jeunes
et des cultures

26
SAISON
27

É D I T O

À la MJC, nous sommes convaincues que l'éducation, la culture et l'engagement citoyen se construisent d'abord dans la rencontre avec les autres. Acteur essentiel du territoire du pays de Bégard, notre association œuvre chaque jour pour faire vivre des espaces ouverts à toutes et tous, sans distinction d'âge, de lieu de vie, de revenus ou de parcours.

La MJC est un lieu où chacune peut trouver sa place, développer ses talents, imaginer et construire des projets collectifs ou individuels. C'est aussi un espace d'expérimentation où l'on apprend à prendre des responsabilités, à faire des choix, à exercer son autonomie et à participer à la vie collective.

Au-delà des activités proposées, ce sont les liens humains qui constituent la richesse de notre projet. Chaque atelier, chaque animation, chaque événement est une occasion de se rencontrer, de se découvrir, de mieux se connaître. Parce que nos différences sont une force, nous cherchons à créer les conditions du dialogue, à dépasser les préjugés et à favoriser la compréhension mutuelle.

En rassemblant enfants, jeunes, adultes et familles autour d'expériences partagées, la MJC construit des parcours d'émancipation et contribue à faire grandir chacune au contact des autres. Dans un contexte où les occasions de se rencontrer se font parfois plus rares, nous continuons à défendre des espaces ouverts, accessibles et vivants, où chacune peut trouver sa place, s'exprimer, agir et contribuer au bien commun. C'est cette ambition collective que nous vous invitons à partager tout au long de cette nouvelle saison.

Thomas Guyomard
Président de la MJC

Julie Tircot
Directrice



Tout au long de l'année, vous rencontrerez d'autres visages : animateur·rice·s de l'accueil de loisirs, technicien·nes d'activités, apprentie, service civique, stagiaires, ...

DEVENIR BÉNÉVOLE

Des rires, du partage et de la convivialité, tout ça au service d'un vrai projet à vocation sociale et culturelle. Ça vous tente ? Alors, rejoignez la communauté des wonder'bénévoles de la MJC ! Coups de main ponctuels lors des événements, distribution d'affiches, animation d'ateliers ou participation à des groupes de travail, **il y a mille façons de s'investir à la MJC, selon vos envies et vos disponibilités !**

Vous pouvez aussi intégrer la joyeuse équipe du conseil d'administration de la MJC. À raison de six réunions par an (dont l'AG), participez concrètement à la vie démocratique locale de votre association.

Sans engagement bénévole, le monde associatif n'existerait pas. Alors, n'hésitez pas et poussez la porte de la MJC !

L'ASSOCIATION

Créée en 1968, la Maison des Jeunes et des Cultures du Pays de Bégard est une association d'éducation populaire à but non lucratif (loi 1901). Elle porte des valeurs de laïcité, de solidarité, de tolérance, de démocratie, de participation et d'émancipation citoyenne. Son projet vise à favoriser le développement de l'esprit critique et l'émancipation individuelle et collective des personnes qui la fréquentent. La MJC utilise l'animation comme principal outil d'action et propose une offre variée d'activités socioculturelles pour tous les publics : accueil de loisirs, espace jeunes, actions culturelles, animation de la vie locale, activités de loisirs, etc. La MJC est multiple et protéiforme !

Forte de ses **1225** adhérent·es, elle est affiliée à la Fédération Régionale des MJC Bretagne-Pays de la Loire, membre des MJC de France. Elle bénéficie des agréments Jeunesse et Éducation populaire, Espace de Vie Sociale (CAF des Côtes-d'Armor) et du label Guid'Asso.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

PRÉSIDENT

Thomas Guyomard

VICE-PRÉSIDENTE

Gwenola Genetay

TRÉSORIÈRE

Vanessa Smith-Legendre

TRÉSORIER ADJOINT

Léo Corouge

SECRÉTAIRE

Hélène Floch

SECRÉTAIRE ADJOINTE

Anne Kimpe

+ 11 membres de droits qui sont les maires des 7 communes de l'ex. canton du Pays de Bégard, le président de Guingamp-Paimpol Agglomération, le président du Département des Côtes d'Armor, la présidente de la Fédération Régionale des MJC de Bretagne-Pays de la Loire, la direction de la MJC du pays de Bégard.

Betty Aublanc, Nelly Benech, Indra Courseaux, Nicolas Galli, Catherine Genetay, Goulven Grall, Céline Jouanigot, Marie-Christine Le Goff, Hubert Mériaux, Clarisse Pinel, Lionel Quernée, Anna Trédan, Olivier Trédan.



LA CULTURE

Animatrice : **Isabelle GACHET**

La culture est un droit. Par son potentiel transformateur et sa capacité à susciter des expériences esthétiques singulières, elle favorise l'émancipation et la résistance individuelle et collective. C'est un outil privilégié de l'éducation populaire. En cela, la MJC promeut une démocratie culturelle accessible à toutes.



L'AGENDA CULTUREL EN UN COUP D'ŒIL !

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

- Des expositions qui mettent à l'honneur l'univers graphique illustrateurices ou d'artistes jeunesse ou qui offrent un regard sensible et engagé sur le monde contemporain.
- Des sorties culturelles mensuelles pour un parcours dans les salles et les esthétiques du spectacle vivant.
- Des ateliers créatifs pour petit-es, grand-es ou pour tout le monde à la fois !
- Des séances bien-être pour prendre soin de soi.

Et puis, il y a nos rendez-vous incontournables comme :

OCTOBRE

Un pas pour ma planète ! Une animation pour éveiller les consciences, passer à l'action et prendre soin du vivant.

NOVEMBRE

Le Mois du Doc ! Une proposition de films documentaires pour échanger ses idées sur le monde.

DÉCEMBRE

Un spectacle jeune public ! Pour petits et grands enfants.

JANVIER

Les Nuits de la Lecture ! Un rendez-vous insolite de lecture jeunesse pour rêver ensemble les yeux ouverts.

MARS

La Journée des Droits des Femmes ! Un événement pour rappeler qu'être féministe n'est pas un gros mot !

La Fête du Court Métrage ! La mise à l'honneur du format court du cinéma à travers projections et ateliers jeune public.

JUIN

La Fête de la Musique ! De la musique vivante destinée à mettre en valeur la diversité des pratiques musicales, dans tous les genres de musique.

JUILLET / AOÛT

Les échappées d'été de la MJC ! Un programme de spectacles, de sorties culturelles et de loisirs et un transport hebdomadaire vers la mer ! Le tout à des prix très doux.

COMITÉ DE PROGRAMMATION

L'agenda culturel de la MJC est tenu à jour sur son site internet et ses réseaux sociaux. N'hésitez pas à vous abonner à notre lettre d'info mensuelle pour recevoir chez vous toutes les infos !



La programmation est toujours en cours de construction à la MJC. On vous invite à venir partager tout ce que vous avez en tête (spectacles, concerts, expositions, rencontres culturelles...) en participant au comité de programmation de la MJC. Selon vos envies et les opportunités, l'agenda s'enrichira au fur et à mesure de vos propositions !

Contactez Isabelle au **02 96 45 20 60** ou anim@mjcbegard.fr

ESPACE DE VIE SOCIALE

Reconnue Espace de Vie Sociale par la CAF des Côtes-d'Armor, la MJC est un lieu de rencontres, d'échanges et d'initiatives où chacun-e peut trouver sa place et participer à la vie locale.



UNE MJC QUI SE CONSTRUIT AVEC LES HABITANT·E·S

À la MJC, les habitant·e·s ne sont pas seulement invité·e·s à pratiquer des activités : ils et elles peuvent aussi en imaginer, en créer ou en animer. Proposer une sortie, partager une passion, lancer un atelier ou s'engager dans un projet collectif, c'est contribuer à faire vivre une MJC dynamique, solidaire et ouverte sur son territoire.

De nombreuses initiatives sont ainsi nées de l'envie et de l'engagement des bénévoles. Aujourd'hui encore, plusieurs activités de loisirs sont entièrement animées par des habitant·e·s qui partagent leur temps, leurs compétences et leur enthousiasme.



La MJC défend l'idée que chacun·e a des talents, des savoirs et une capacité d'agir utiles à la vie collective.

Repérez dans cette plaquette les activités marquées de ce picto : elles sont portées par des bénévoles et illustrent l'esprit de cet EVS ! Vous avez une envie, une idée ou un projet à partager ? Poussez la porte de la MJC et venez en discuter avec Vincent. Ici, les meilleures initiatives commencent souvent par une simple rencontre.

UN POINT INFO GRATUIT POUR TOUTES LES ASSOCIATIONS



Les associations sont un contre-pouvoir indispensable pour notre démocratie. Elles jouent un rôle essentiel qu'il est important de protéger. Partout dans le monde, le recul démocratique commence toujours par la restriction du droit d'association et de l'espace dédié à la société civile. La MJC est depuis 2024 identifiée comme un point d'appui à la vie associative. Dans ce cadre, elle participe au dynamisme associatif de son territoire :

- En permettant aux associations locales de trouver près de chez elle un endroit pour répondre à leurs questions,
- En apportant aux bénévoles et porteur·euses de projets associatifs une information adaptée à leur demande (questions administratives, gouvernance...),
- En mettant à disposition du matériel spécifique (grilles d'exposition, matériel de sonorisation, photocopieuse...) aux associations adhérentes (tarif modique).

ACTIVITÉS DE LOISIRS

SAVOIRS ET SAVOIR-FAIRE



REPAIR'CAFÉ



Chaque deuxième samedi du mois - 14h > 18h

Jeter ? Pas si vite ! Chaque mois, les bénévoles du Repair'Café vous accueillent pour tenter de redonner vie à vos objets du quotidien. Petit électroménager, vélo, vêtement, jouet, lampe... venez apprendre, bricoler et réparer avec l'aide de personnes passionnées qui partageront leurs conseils et leur savoir-faire.

Le Repair'Café, c'est aussi un moment convivial où l'on échange des trucs et astuces et où l'on agit concrètement pour réduire les déchets.

Vous aimez bricoler ou réparer ?

De nouvelles aux bénévoles sont toujours les bienvenus ! Prix libre et en conscience.

1^{er} rdv samedi 12 septembre avec une opération spéciale vélo ! Au menu : diagnostic, petits réglages, conseils d'entretien et réparations.

BRETON

Divi Alliot Toupin

Atelier destiné à toute personne souhaitant approfondir sa connaissance de la langue bretonne selon une méthode basée sur l'oral et la conversation - Avec l'association Ti Ar Vro Treger Goueloù.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Intermédiaire	Mardi	18h30 > 20h
Débutant·es		20h > 21h30

203 €

INFORMATIQUE



Des ateliers pour débutant·es afin de s'approprier l'outil informatique et être à l'aise avec un ordinateur. Traitement de texte, tableur, retouche photos, navigation sur internet... les ateliers seront construits en fonction de vos besoins et des attentes de chacune !

Animés par des bénévoles au top !

JOURS	HORAIRES
Mardi	9h30 > 11h30
Jeudi	13h30 > 15h30
	15h30 > 17h30
Vendredi	13h30 > 15h30
	15h30 > 17h30

10 € + adhésion

ATELIER BRICOLAGE

Marie Boistel
NOUVEAU

Un atelier pour découvrir le plaisir de fabriquer avec ses mains des objets utiles ou décoratifs. Les enfants apprendront à scier, pointer, découper, percer, etc. en utilisant des outils à main et du petit électroportatif. Au programme : porte-clé, photophore, mangeoire à oiseau, labyrinthe magnétique, quiz électrique, etc. Matériel fourni.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
8 - 12 ans	Jeudi	17h30 > 19h

198 €

FLE (Français Langue Étrangère)



Votre langue maternelle n'est pas le français et vous souhaitez apprendre à le parler, le lire et l'écrire ? Cet atelier s'adresse à toute personne d'origine étrangère (quelle que soit sa langue maternelle) avec pour objectif l'accès à l'autonomie et une insertion réussie de tous les apprenant·es !

Animé par les supers bénévoles de l'association Bro Vear Solidarité.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Débutant	Mardi	14h30 > 16h
Tous niveaux	Vendredi	

Adhésion uniquement

GÉNÉALOGIE



Vous cherchez à retrouver la trace de vos ancêtres et ainsi retracer votre histoire, cet atelier est fait pour vous ! **Animé par des bénévoles** et ouvert aux personnes ayant un minimum de pratique de l'ordinateur.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Adultes	1 mercredi/mois	10h > 12h

10 € + adhésion

Si vous aimez la généalogie et que vous êtes prêt·e à accompagner de nouvelles personnes dans leurs recherches, n'hésitez pas à nous contacter ! Nous serions ravi·es de pouvoir développer cet atelier !

ATELIER VIN NATUREL

Arnaud Dietrich
NOUVEAU

Vins naturels, vivants, sans sulfites... Que recouvrent vraiment ces termes ? Quelles ressemblances ou différences avec les autres vins, bios ou conventionnels ? Comment s'y expriment les différents cépages et terroirs ? Venez le découvrir par la dégustation, verre en main !

1^{er} rdv le 13 octobre

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Adultes	1 fois/mois	20h > 22h

25 € / séance
225 € si engagement à l'année

SPORTS DE COMBAT ET ARTS MARTIAUX



TAÏ CHI CHUAN

Julien Normand

Le Taï chi chuan est un art martial utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise. Sa pratique lente et silencieuse amène à une méditation en mouvement et révèle une autre façon de sentir son corps.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Adulte débutant.e (dès 15 ans)	Lundi	18h > 19h30
Adulte ayant déjà pratiqué		18h30 > 20h
183 €		

JUDO

Guillaume Lechat

Débutant.e ou confirmé.e, Guillaume vous accompagne dans votre pratique de cet art martial japonais qui allie le physique à des valeurs morales fondamentales.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Née 2021 > 2022 Baby do	Mardi	17h00 > 17h45
158 €		
Née 2019 > 2020 Débutant.e	Mardi	17h45 > 18h45
Née 2017 > 2018 Ayant déjà pratiqué, débutant.e acceptée		18h45 > 19h45
Benjamine née 2015 > 2016	Vendredi	17h30 > 18h30
Minime née 2014 et avant		18h30 > 19h30
189 €		
Révision Katas Minime et +	Vendredi	19h30 > 20h00
85 € - Gratuit pour adhérent.e judo MJC		

GOUREN

Tudgual Maleuvre

La lutte bretonne permet de développer sa motricité dans un esprit de respect des autres et de partage.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
7 > 11 ans (CEI - CMI-2)	Mercredi	10h > 11h
4 > 6 ans (Maternelle + CP)		11h > 12h
115 €		
11 > 15 ans (Collège)	Samedi	14h > 15h15
130 €		

Possibilité de louer une tenue (15 €).
Se renseigner auprès de l'entraîneur.

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

CHORALE DYTSY C'HALAM

Morgan Touzé Rueff

Dytsy C'halam est un atelier de chants polyphoniques né d'un besoin de se rassembler et d'ouvrir grand la bouche pour instiller autre chose que morosité et angoisse dans l'air du monde. Venez nous rejoindre un samedi après-midi par mois pour travailler un répertoire varié et acquérir des outils de technique vocale, le tout dans une ambiance joyeuse et bienveillante.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Adulte dès 15 ans	1 samedi par mois	14h > 18h
160 € si engagement à l'année - 25 € la séance		

CLUB K-POP



Jeanne Kam

La vague coréenne envahit la MJC les derniers samedis du mois !! Venez partager votre passion de la Hallyu et échanger avec d'autres fans sur l'univers de la K-pop et des K-dramas !!

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Tout public De 11 à 107 ans	Le dernier samedi de chaque mois	14h > 18h
10 € + adhésion		

1^{er} rdv samedi 26 septembre

THÉÂTRE ADULTE



Rémy Chapelain

Le Théâtre en Carton vient de terminer l'écriture de son prochain spectacle et l'aventure reste ouverte aux nouvelles recrues ! Pas besoin d'avoir déjà fait du théâtre ni de connaître tout le monde : la troupe accueille chaque année de nouveaux visages. Dans une ambiance bienveillante et pleine d'humour, chacun peut trouver sa place sur scène ou participer à la vie du projet. Curieux.se ? Timide mais tentée ? Venez faire un essai à la rentrée et découvrir les coulisses de cette belle aventure collective.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Adulte (15 ans et +)	Jeudi	20h30 > 22h
10 € + adhésion		

ATELIER AQUARELLE

Anita Mahé
NOUVEAU

Un temps pour ralentir, expérimenter et laisser les couleurs dialoguer avec l'eau. Cet atelier d'aquarelle est un moment de pratique accompagné, ouvert à tous les niveaux. Pas de programme imposé ni de technique à maîtriser : chacune explore, expérimente et progresse à son rythme, avec un accompagnement personnalisé et bienveillant. Un espace pour créer, se détendre et laisser libre cours à son imagination.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Adulte (dès 15 ans)	Jeudi	14h > 15h30
208 €		

CLUB JEU DE RÔLE



Envie de s'amuser et découvrir le jeu de rôle ? Rejoignez le club de la MJC pour jeter les dés, participer à la création d'histoires partagées, vivre des aventures par procuration et prendre du plaisir ! **Animé par Anna Trédan, bénévole.**

ÂGES	JOURS	HORAIRE
Adulte (dès 15 ans)	1 samedi sur 2	14h > 18h
10 € + adhésion		



CIRQUE

Jocelyn Andrieu

À travers plusieurs techniques de cirque (jonglerie, acrobatie, équilibre sur objets, théâtre), l'atelier a pour but de développer la motricité, la confiance en soi et aux autres, l'entraide, le travail collectif, de repousser ses limites et la créativité. **Spectacle en fin d'année samedi 12 juin 2027 ! Réservez la date !**

ÂGES	JOURS	HORAIRE
MS-GS	Mercredi	15h30 > 16h30
CP-CE2	Jeudi	17h > 18h
152 €		
CMI-6 ^{ÈME}	Jeudi	18h > 19h30
164 €		

HIP-HOP

Stéphanie Jégaden

Atelier d'initiation aux différents styles de danse hip-hop. Pour apprendre à groover dans un esprit positif alternant défis, cohésion et solidarité. **Spectacle de fin d'année prévu samedi 12 juin 2027 ! Réservez la date !**

ÂGES	JOURS	HORAIRES
CP-CE2 (débutante)	Samedi	10h > 11h
158 €		
CMI-CM2 (tout niveau)	Samedi	11h > 12h30
6 ^{ÈME} et + (tout niveau)		14h > 15h30
189 €		

DANSE K-POP

Suzon Rouvrais

La K-pop, c'est appréhender la danse grâce aux chorégraphies iconiques de groupes ou artistes solos issus de la Corée du Sud. Venez danser sur les rythmes de Stray Kids, BTS, Twice, IVE ou Enhypen tout en acquérant des bases solides en danse. **Spectacle de fin d'année prévu samedi 12 juin 2027 ! Réservez la date !**

ÂGES	JOURS	HORAIRE
4 ^{ÈME} et +	Vendredi	18h30 > 19h45
193 €		

DANSE STREET JAZZ

Suzon Rouvrais

Le street jazz, c'est la rencontre entre le jazz, l'afro et le hip-hop (new style). C'est une danse qui se fait sur la musique actuelle, rap, RNB, commerciale. C'est surtout la possibilité de créer des chorégraphies uniques à l'image du danseur-euse que l'on est. **Spectacle de fin d'année prévu samedi 12 juin 2027 ! Réservez la date !**

ÂGES	JOURS	HORAIRE
4 ^{ÈME} et +	Vendredi	19h45 > 21h
193 €		

COUTURE

Anne Thomas

Imaginez, cousez, créez ! Des vêtements qui vous ressemblent, des accessoires uniques, une déco personnalisée : tout devient possible avec les cours de couture à la MJC. Débutants ou confirmés, venez apprendre, progresser et vous faire plaisir !

ÂGES	JOURS	HORAIRE
Adulte (15 ans et +) Débutant et confirmé	Mercredi	18h > 20h
	Jeudi	18h30 > 20h30
221 €		



THÉÂTRE ENFANT/ADO

Marianne Vincent

Envie de monter sur les planches ? L'atelier propose une approche active de la pratique théâtrale à base d'exercices corporels, de jeux d'improvisation, de travail sur la voix et la diction. Une année pour imaginer, créer et partager un projet collectif. **présenté au public le mercredi 9 juin 2027. Réservez dès maintenant votre soirée !**

ÂGES	JOURS	HORAIRE
Collège-Lycée	Mercredi	15h > 16h30
205 €		
CE1 - CM2	Mercredi	16h30 > 17h30
174 €		

LUDOCLUB



Envie de passer un bon moment à s'amuser autour d'une table de jeu ? Au Ludoclub, on pratique la bienveillance et l'humour autour de jeux immersifs, coopératifs ou compétitifs. Des mécaniques de jeu et des thèmes nouveaux à chaque soirée et toujours le même plaisir à jouer et se retrouver ! **Animé par des passionné-e-s du jeu de société moderne !**

ÂGES	JOURS	HORAIRE
Adulte (dès 16 ans)	Jeudi	20h > 22h30
10 € + adhésion		

ARTS PLASTIQUES

Anita Mahé

Un atelier pour découvrir et laisser s'épanouir son âme d'artiste par le dessin, la peinture et bien d'autres surprises artistiques ! Matériel fourni. **Au programme : une exposition de fin d'année et une visite au musée.**

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Collège-Lycée	Mercredi	14h > 15h30
CE1-CM2		15h30 > 17h
208 €		

ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE

GYM DOUCE

Guillaume Lechat

La gym douce fait travailler les différentes zones du corps sans effort violent. Cette discipline s'apparente à du travail d'APA (Activités Physiques Adaptées). Elle invite à prendre le temps de bien réaliser les mouvements, au sol, debout ou assis·es. Les postures sont variées, toujours à la portée de toutes et permettent de « déconnecter » le temps d'une séance. En bref, on se fait du bien, mais toujours en douceur !

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Adulte (15 ans et +)	Mardi	9h15 > 10h15
120 €		

GYM TONIQUE

Guillaume Le Chat

La gym tonique est excellente pour renforcer et tonifier l'ensemble de votre corps mais aussi le modeler. Cet atelier vous apportera force, résistance et endurance musculaire. Les séances s'effectuent en musique avec une partie cardio plutôt intense !

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Adulte (15 ans et +)	Mardi	10h15 > 11h15
120 €		

MULTISPORTS

Romuald Taton

Activité conçue pour faire découvrir aux enfants une grande variété de disciplines sportives dans un cadre ludique et sécurisé. Chaque séance propose des jeux, des parcours et des initiations à des sports traditionnels. L'objectif est de développer la motricité, la coordination et l'esprit d'équipe tout en s'amusant. Cette activité est idéale pour éveiller la curiosité des plus jeunes et leur transmettre le goût de l'activité physique.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
2022 > 2020	Mardi	17h > 17h45
119 €		
2019 > 2016	Mardi	18h > 19h
159 €		

VOILE

Hugo Souetre
NOUVEAU

Pas besoin d'aller en bord de mer pour découvrir les joies de la voile ! **Sur le plan d'eau de la carrière de Bégard**, dans un cadre naturel et sécurisé, les enfants embarqueront à bord d'un Optimist, le bateau idéal pour s'initier à la navigation. Encadrés par un moniteur diplômé de l'école de voile de Trébeurden, ils découvriront les premières sensations de glisse, apprendront à manœuvrer, à se repérer sur l'eau et gagneront en autonomie au fil des séances.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
6 > 11 ans	Mercredi	14h > 16h30
312 € 24 séances - Automne/Printemps		

Engagement à l'année ou à la saison !
Attention, cette activité démarre dès le 9 septembre ! Planning complet disponible dès la rentrée à la MJC.

NATATION

Tarif et calendrier des séances disponibles en mars/avril, préinscription dès le mois de septembre. À partir du CP !

La MJC propose un cycle d'apprentissage de la nage à la piscine d'Armoripark, destiné aux enfants qui ne savent pas encore nager ou qui débutent dans le milieu aquatique. En petit groupe, 10 séances permettent de se familiariser avec l'eau, de prendre confiance et d'acquérir progressivement les bases de la nage, à son rythme et en toute sécurité.

PILATES

Soazic Trégoat

Soazic vous aide à améliorer votre souplesse et à renforcer vos muscles profonds et posturaux du dos et de la sangle abdominale via des exercices simples et à large spectre.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Adulte (15 ans et +)	Mercredi	11h > 12h
		18h15 > 19h15
183 €		

PILATES BALL

Soazic Trégoat

Grâce au gros ballon (Swiss ball), découvrez une activité parfaite pour s'amuser tout en tonifiant votre corps. Travaillez l'équilibre et renforcez le gainage de vos muscles profonds et améliorez votre posture. Tous niveaux.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Adulte (15 ans et +)	Mercredi	10h > 11h
183 €		

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Soazic Trégoat

Soazic vous attend pour une séance dynamique visant à faire travailler l'ensemble des muscles du corps et tout particulièrement les abdos-fessiers. Les muscles cardiovasculaires et respiratoires ne seront pas oubliés.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Adulte (15 ans et +)	Mercredi	19h15 > 20h15
183 €		

YOGA

Pauline Beau

Le yoga est une pratique millénaire qui invite à harmoniser le corps et l'esprit pour un mieux-être au quotidien. À travers des séances douces et adaptées à tous les niveaux, vous explorerez le mouvement, la respiration et les postures afin de développer plus de vitalité, de souplesse et de fluidité. Les séances évoluent au rythme des saisons et des besoins du corps. Un temps pour ralentir, se reconnecter à soi, écouter ses sensations et retrouver un équilibre durable dans son quotidien.

ÂGES	JOURS	HORAIRES
Adulte tout niveau (16 ans et +)	Mardi	9h15 > 10h30
		19h15 > 20h30
	Mercredi	9h15 > 10h30
196 €		

UNE SEMAINE À LA MJC

26
BONNE SAISON
27

LUNDI

18h > 19h30 - **Taï chi chuan** (Débutant.e) - ■ - p. 10
18h30 > 20h - **Taï chi chuan** (Ayant déjà pratiqué) - ■ - p. 10

MARDI

9h15 > 10h15 - **Gym douce** - ■ - p. 14
9h15 > 10h30 - **Yoga** - ■ - p. 15
9h30 > 11h30 - **Informatique** - ■ - p. 9
10h15 > 11h15 - **Gym tonique** - ■ - p. 14
14h30 > 16h - **Français Langue Étrangère** (Débutant.e) - ■ - p. 9
17h > 17h45 - **Baby do** (2021-2022) - ■ - p. 10
17h > 17h45 - **Multisports** (2022-2020) - ■ - p. 14
17h45 > 18h45 - **Judo** (Débutant.e 2019-2020) - ■ - p. 10
18h > 19h - **Multisports** (2019-2016) - ■ - p. 14
18h30 > 20h - **Breton** (Intermédiaire) - ■ - p. 9
18h45 > 19h45 - **Judo** (Ayant déjà pratiqué 2017-2018) - ■ - p. 10
19h15 > 20h30 - **Yoga** - ■ - p. 15
20h > 21h30 - **Breton** (Débutant.e) - ■ - p. 9
20h > 22h - **Atelier vin naturel** (1 mardi/mois) - ■ - p. 9

MERCREDI

9h15 > 10h30 - **Yoga** - ■ - p. 15
10h > 11h - **Pilates ball** - ■ - p. 15
10h > 11h - **Gouren** (7-11 ans) - ■ - p. 10
10h > 12h - **Généalogie** (1 mercredi/mois) - ■ - p. 9
11h > 12h - **Gouren** (4-6 ans) - ■ - p. 10
11h > 12h - **Pilates** - ■ - p. 15
14h > 15h30 - **Arts plastiques** (Collège-Lycée) - ■ - p. 13
14h > 16h30 - **Voile** (6-11 ans) - ■ - p. 15
15h > 16h30 - **Théâtre ados** (Collège-Lycée) - ■ - p. 13
15h30 > 16h30 - **Cirque** (MS-GS) - ■ - p. 12
15h30 > 17h - **Arts plastiques** (CE1-CM2) - ■ - p. 13
16h30 > 17h30 - **Théâtre enfants** (CE1-CM2) - ■ - p. 13
18h > 20h - **Couture** - ■ - p. 13
18h15 > 19h15 - **Pilates** - ■ - p. 15
19h15 > 20h15 - **Renforcement musculaire** - ■ - p. 15

JEUDI

13h30 > 15h30 - **Informatique** - ■ - p. 9
14h > 15h30 - **Atelier aquarelle** - ■ - p. 11
15h30 > 17h30 - **Informatique** - ■ - p. 9
17h > 18h - **Cirque** (CP-CE2) - ■ - p. 12
17h30 > 19h - **Atelier bricolage** (8-12 ans) - ■ - p. 9
18h > 19h30 - **Cirque** (CM1-6^{ème}) - ■ - p. 12
18h30 > 20h30 - **Couture** - ■ - p. 13
20h > 22h30 - **Ludoclub** (Adulte dès 16 ans) - ■ - p. 13
20h30 > 22h - **Théâtre adulte** (15 ans et +) - ■ - p. 11

VENDREDI

13h30 > 15h30 - **Informatique** - ■ - p. 9
14h30 > 16h - **Français Langue Étrangère** (Tous niveaux) - ■ - p. 9
15h30 > 17h30 - **Informatique** - ■ - p. 9
17h30 > 18h30 - **Judo** (Benjamin.ne 2015-2016) - ■ - p. 10
18h30 > 19h30 - **Judo** (Minime + nés en 2014 et +) - ■ - p. 10
18h30 > 19h45 - **k-pop** (4^{ème} et +) - ■ - p. 12
19h30 > 20h - **Révisions Kata** (Minime et +) - ■ - p. 10
19h45 > 21h - **Danse street jazz** (4^{ème} et +) - ■ - p. 12

SAMEDI

10h > 11h - **Hip hop** (CP-CE2 débutant.e) - ■ - p. 12
11h > 12h30 - **Hip hop** (CM1-CM2 tous niveaux) - ■ - p. 12
14h > 15h15 - **Gouren** (11 ans et +) - ■ - p. 10
14h > 15h30 - **Hip hop** (6^{ème} et +) - ■ - p. 12
14h > 18h - **Club K-pop** (Dernier samedi du mois) - ■ - p. 11
14h > 18h - **Chorale** (1 samedi /mois - Adulte dès 15 ans) - ■ - p. 11
14h > 18h - **Club jeu de rôle** (1 samedi sur 2) - ■ - p. 12
14h > 18h - **Repair café** (Chaque 2^{ème} samedi du mois) - ■ - p. 18

■ Activités ENFANTS
3 - 10 ANS

■ Activités ADOS
11 - 15 ANS

■ Activités ADULTES
15 ANS et +

Animatrice : Laura CORTIER

JEUNESSE

Favoriser l'émancipation individuelle et collective
des jeunes en leurs permettant d'être actrices-
de leurs loisirs, de leur quotidien.





OBJECTIF GRÈCE EN AVRIL 2027, ON DÉCOLLE !

Le local jeunes, c'est aussi un lieu où les projets prennent vie ! Cette année, un groupe déjà constitué et motivé est venu solliciter la MJC avec une envie bien précise : partir en Grèce. Depuis plusieurs mois, ces jeunes travaillent collectivement pour rendre ce rêve possible, en partenariat avec la MJC de Lamballe. Organisation, échanges, actions et préparation du voyage rythment cette belle aventure humaine qui leur permet de gagner en autonomie tout en construisant un projet qui leur ressemble. Alors toi aussi, n'attends pas pour donner vie à tes idées ! Voyage, événement, projet culturel ou solidaire... La MJC est là pour t'accompagner au mieux dans la réalisation de tes envies.

LOCAL JEUNES UN ACCUEIL LIBRE, DÈS LA 6^{ÈME} !

- Pour les collégien·es, les lycéen·es et les jeunes jusqu'à 25 ans
- Accès libre et gratuit sans inscription (adhésion obligatoire)
- Un espace équipé (console de jeux vidéo, babyfoot, jeux de sociétés, livres, documentations, WIFI, ...) avec une animatrice dédiée
- Un lieu ressource pour les jeunes mais aussi pour les familles

INFOS JEUNES ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

La MJC est là pour t'aider à faire émerger tes projets individuels ou collectifs (sorties, Junior Associations, organisation d'événements, Service Volontaire Européen, groupe de musique...) ! La MJC, c'est aussi un lieu ressource pour toutes tes questions « d'ados », de formations, de stages, de financement de permis de conduire..., toutes les questions concernant ta prise d'autonomie !

UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS SPÉCIFIQUES

- Construit en concertation avec les jeunes
- Des animations, des sorties et des soirées les mercredis, samedis et pendant les vacances scolaires
- **Uniquement sur inscription (tarif selon l'activité)**
- Programme disponible sur nos réseaux et sur notre site internet !

LE LOCAL JEUNES EST OUVERT

Mercredi : 13h30 > 18h	Vendredi : 16h30 > 18h	Samedi : 13h30 > 18h
----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

**Le local est également ouvert
durant les vacances scolaires
du lundi au vendredi.**

Contact :
Laura - 06 72 68 34 95



PERMANENCES CAP JEUNES

Anouchka Merle de Cap Jeunes (le Point Accueil et Écoute Jeunes de Guingamp) propose à la MJC des **permanences anonymes et gratuites un mercredi sur 2 de 14h à 16h avec ou sans rendez-vous / 06 76 81 38 01** - Si besoin, possibilité de prendre rdv en dehors de cette permanence. Le service s'adresse autant aux jeunes (10-30 ans) qu'à leurs parents en questionnement. Planning des permanences dès la rentrée sur notre site internet, sur les réseaux et à l'accueil de la MJC !

SÉJOUR EUROPÉEN

En 2027, la France accueille !

Chaque été, la MJC organise plusieurs séjours pour les ados dont un séjour européen pour des jeunes de 14 à 17 ans. Ce projet tri-national, organisé conjointement avec nos ami·es allemand·es et polonais·es, a pour objectif de favoriser la rencontre des jeunes à partir de pratiques artistiques. En 10 jours, le groupe construit un projet culturel de toute pièce : théâtre, danse, musique... tout est imaginable pour créer du lien et aller à la découverte de l'autre et de sa culture.

Renseignez-vous auprès de l'accueil de la MJC ou de Laura.

DEVENIR BÉNÉVOLE

Tu as envie de t'impliquer, de faire bouger les choses et d'aider les autres ? Bonne nouvelle : dès l'âge de 11 ans, tu peux devenir bénévole avec le local jeunes ! Être bénévole, c'est partager ton temps, tes idées et ton énergie pour participer à des projets cools, des événements locaux et des actions solidaires. Que ce soit pour aider lors d'activités, organiser des jeux ou soutenir une cause, tu peux faire la différence tout en t'amusant et en rencontrant d'autres jeunes engagés comme toi. C'est une super occasion d'apprendre, de s'exprimer et de prendre confiance en soi !

BABY-SITTING

Tu as 16 ans ou plus et tu veux gagner un peu d'argent tout en te faisant une première expérience ? Inscris-toi au fichier baby-sitters du local jeunes ! C'est une super opportunité pour proposer tes services aux familles du coin, développer ton sens des responsabilités et apprendre à t'occuper des enfants. En plus, tu peux bénéficier de conseils ou de petites formations pour te préparer au mieux.

ACCUEIL DE LOISIRS (ALSH*)

Au centre, les enfants apprennent en faisant et font en apprenant. Ils deviennent acteurs de leur temps de loisirs tout en s'amusant !

L'équipe met en pratique les principes de l'éducation populaire : construction de l'autonomie, adaptation à la vie sociale et épanouissement personnel pour chaque enfant. À chaque période, un programme d'animation est mis en place en prenant en compte les spécificités des différentes tranches d'âge.



L'accueil de loisirs sera fermé comme chaque année :
 • La 2^{ème} semaine des vacances de Noël
 • De mi-août à la fin des vacances d'été

PRINCIPES D'INSCRIPTION

- Être adhérent.e de l'association
Nouvelle inscription obligatoire **CHACQUE année scolaire**
- Pour les enfants de 3 ans révolus et jusqu'aux 12 ans
- **Inscription au plus tard pour le mercredi midi qui précède le jour de présence**
- Même délai pour une annulation et/ou modification. Si non respecté, la journée est facturée
- Inscriptions dans la limite des places disponibles
- En cas d'absence pour maladie, remboursement possible uniquement sur présentation d'un justificatif médical à transmettre au bureau d'accueil au plus tard la semaine suivant l'absence

Le projet éducatif, les projets pédagogiques et le règlement intérieur sont à consulter à l'accueil de la MJC ou en ligne sur notre site internet.
N'hésitez pas à prendre contact avec la direction du centre de loisirs pour toutes questions !

ORGANISATION

Ouvert de 7h30 à 19h (hors jours fériés)

LES MERCREDIS

Réouverture du centre le mercredi 2 sept. 2026 (pour les inscrits 2025-26), le 9 septembre pour les autres

- Ouvert **tous les mercredis**
- Dans les locaux de la **garderie scolaire** de l'école publique de Bégard
- **Accueil à la journée ou à la demi-journée, avec ou sans repas :**
 - **Le matin**, accueil de 7h30 à 9h30
 - **Le midi**, arrivée ou départ possible de 12h00 à 12h15 et de 13h30 à 14h00
 - **Le soir**, départ à partir de 16h30 à **jusque 19h00.**

DOCUMENTS NÉCESSAIRES

- N° d'allocataire CAF obligatoire (même si vous ne bénéficiez pas de l'aide sociale)
- Carnet de santé de l'enfant avec vaccinations obligatoires à jour
- N° de Sécurité Sociale couvrant l'enfant
- Moyen de paiement : chèques, espèces, ANCV, CB, Ti Pass Bear
- Règlement à l'inscription avec possibilité de paiement échelonné

L'accueil de loisirs ouvre droit à un crédit d'impôts pour les enfants de moins de 7 ans. (Une attestation de présence vous sera transmise uniquement sur demande.)

TARIFICATION

Quotient familial CAF	Journée	1/2 journée avec repas	1/2 journée sans repas
≤ À 599 €	7,15 €	5,70 €	3,60 €
de 600 à 730 €	10,10 €	8,10 €	5,10 €
de 731 à 830 €	13,10 €	10,45 €	6,55 €
de 831 à 1 130 €	16,00 €	12,80 €	8,05 €
de 1 131 à 1 409 €	17,50 €	14,00 €	8,75 €
≥ à 1 410 €	18,95 €	15,20 €	9,50 €
Autres que CAF	16,00 €	12,80 €	8,05 €

LES VACANCES

AUTOMNE / PRINTEMPS / ÉTÉ

À BÉGARD : Garderie scolaire de l'école publique
 02 96 45 16 64

FIN D'ANNÉE / HIVER

À PÉDERNEC : garderie scolaire de l'école publique
 02 96 45 48 41

Accueil à la journée complète

(en été : 2 jours minimum et pas que les jours de sorties) :

- **Accueil de 7h30 à 9h30**
- **Départ de 16h30 à 19h00**

Chaque été, la MJC organise plusieurs séjours pour les enfants (par tranche d'âge). Renseignez-vous à l'accueil de la MJC !

INFOS PRATIQUES

En tant qu'association, la MJC appartient à ses adhérent·e·s. Y pratiquer une activité, c'est participer consciemment aux valeurs de solidarité de l'association et vous engager à la viabilité de son projet associatif.

La MJC est une association à but non lucratif et n'a donc pas vocation à générer des profits. Elle doit assurer un équilibre budgétaire pérenne tout en garantissant l'accessibilité à la pratique pour toutes et le maintien de l'emploi de ses salarié·e·s : tarification la plus basse possible, prise en compte des accidents de la vie...



L'ADHÉSION

Elle est obligatoire avant de pouvoir pratiquer une activité ou bénéficier des services de la MJC. Elle est valable 1 an (du 1er octobre au 30 septembre) et donne accès à la vie de l'association : participation active en tant que bénévole, possibilité de prendre des décisions en intégrant le Conseil d'Administration (dès 16 ans) et droit de vote lors de l'Assemblée Générale annuelle (en décembre). Le projet associatif de la MJC est disponible à l'accueil de la MJC, sur son site internet et sur demande.

TARIFS

10 € / Adhésion individuelle

20 € / Adhésion familiale et associative

LES ACTIVITÉS

Vous contribuez au maintien de votre activité et à l'emploi de l'animatrice. Vous soutenez l'organisation générale de la MJC et des secteurs les plus précaires (activités ados, actions culturelles, etc.) et cela, pour une saison entière.

Le coût des activités est calculé à l'année et correspond à un an de pratique soit **30 séances** (sauf mention contraire) s'échelonnant de fin septembre à fin juin.

Les activités fonctionnent toute l'année, hors vacances scolaires, jours fériés et mercredis travaillés à l'école primaire.

Un certificat médical peut vous être demandé pour certaines activités sportives.

La MJC se réserve le droit d'annuler un atelier si le nombre d'inscriptions est insuffisant ou de déplacer exceptionnellement certains ateliers à l'occasion de manifestations importantes.

Une fois inscrit·e, les deux premières séances sont considérées comme vos séances d'essai. Après celles-ci, si l'activité ne vous convient pas, vous pouvez annuler votre inscription. Le coût de l'activité vous sera remboursé. L'adhésion restera acquise à l'association.

MODES DE RÉGLEMENT

Pour toute inscription, il est nécessaire de verser le total du coût de l'adhésion et de la cotisation liée à l'activité choisie. Possibilité de fractionner son paiement en plusieurs chèques (avec encaissements différés).

En fonction du type d'activité(s) pratiquée(s), la MJC accepte les règlements par :

- Carte bancaire, chèque et espèces,
- Chèques Vacances ANCV (papier ou digital),
- Coupon sport
- Tickets Loisirs de la CAF
- Ti Pass Bear (Ville de Bégard)
- Pass activités Coatascorn
- Pass activités Saint-Laurent
- PassSport

Une aide aux vacances (VACAF) peut vous être attribuée pour l'ensemble des séjours MJC. Les séjours peuvent ouvrir le droit à d'autres aides. Renseignements à l'accueil de la MJC.

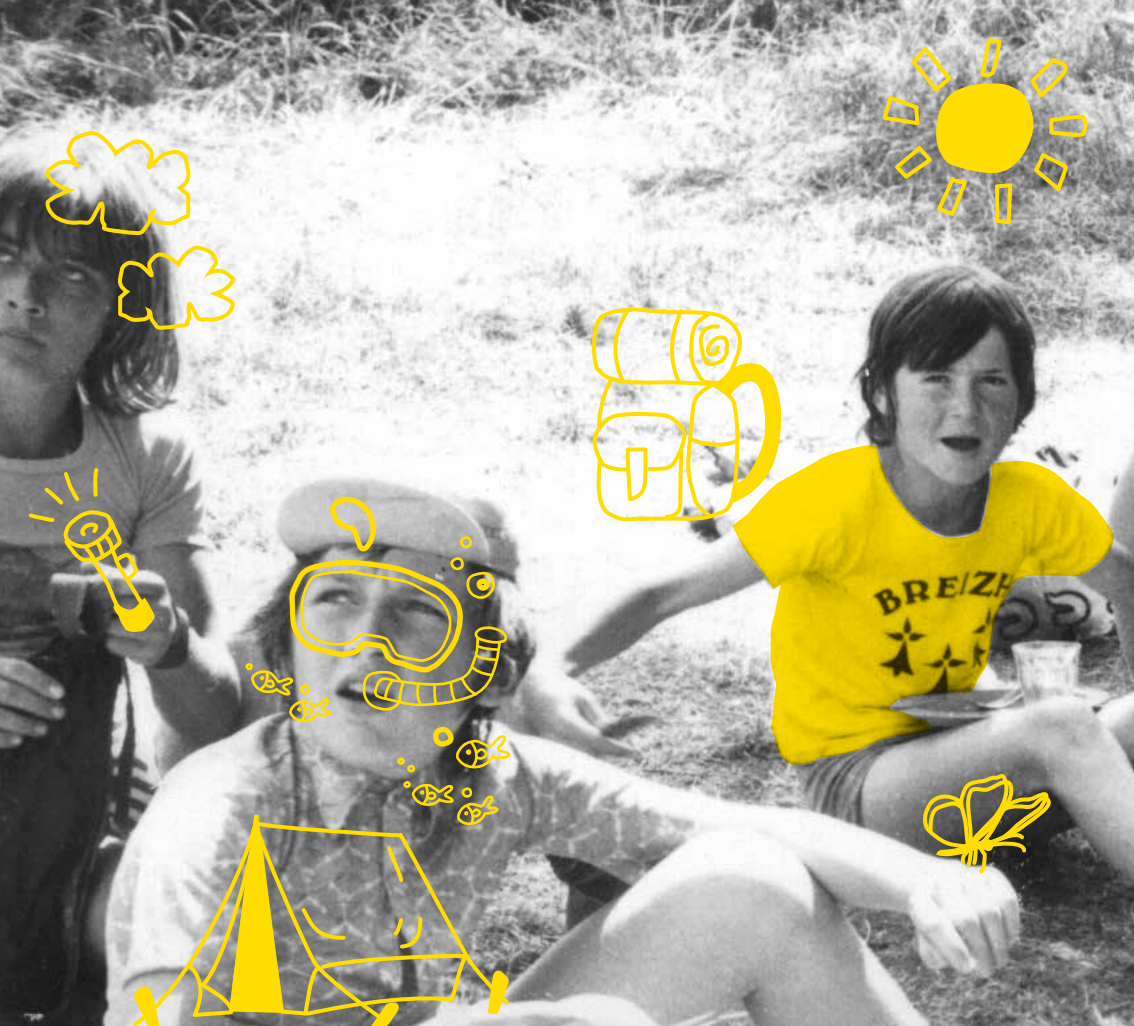
REMBOURSEMENTS

Toute année commencée (ou trimestre selon l'activité) est due. L'adhésion reste acquise à l'association.

Les désistements qui ne sont pas liés à une cause médicale, à une mutation professionnelle, ou à un déménagement à plus de 40 km n'entraînent pas de remboursement.

L'arrêt des activités de l'association suite à des mesures gouvernementales qui nous seraient imposées (retour de la COVID 19 par exemple) ne donnera pas lieu à un remboursement des séances non effectuées. Seul un vote du CA pourra conduire à un éventuel remboursement.

L'accueil de la MJC est fermé la 2^{ème} semaine des vacances de Noël et de la mi-août jusqu'à la fin des vacances d'été.



INSCRIPTIONS / RÉOUVERTURE

Dès le mardi 1^{er} septembre à 9h

HORAIRES D'OUVERTURE

DU 2 SEPTEMBRE AUX VACANCES D'AUTOMNE

Du mardi au samedi : 9h > 12h - 14h > 18h

Fermé les lundis et jeudis

DU 4 NOVEMBRE AUX VACANCES D'ÉTÉ

Mardi et vendredi : 16h > 18h

Mercredi et samedi : 9h > 12h - 14h > 18h

Fermé les lundis et jeudis

FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 5 septembre 2026

Armoripark - Bégard

Partenaires



17, RUE DE GUINGAMP - 22140 BÉGARD

T 02 96 45 20 60 - accueil@mjcbegard.fr

mjcbegard.fr

[f](https://www.facebook.com/mjcbegard) [@mjcbegard](https://www.instagram.com/mjcbegard)