

# HIP-HOP et ACRO DANSE

Avec Charly, de Nextape

Du hip-hop ? Quel est ce nom étrange?

Ce sont ces gens qui tournent sur la tête et font des vagues ? ...Oui, et bien plus !

Venu des États-Unis, tout est né dans la rue, en réponse aux violences entre les groupes de jeunes. Comment arrêter de se tirer dessus ? Combattons-nous en dansant !



Ainsi est apparu le BREAKDANCE, merveilleuse danse où le corps s'utilise dans tous les sens. On danse debout, et surtout au sol, et chaque partie du corps devient un outil pour évoluer et créer ses propres mouvements. Cette discipline possède une histoire très riche et pleine de signification, le respect et l'écoute de l'autre en sont les piliers.

On y apprend de nombreuses bases, comment les transformer pour créer les siennes, on écoute son corps pour lui permettre de découvrir toutes ses capacités ; peu importe ses caractéristiques physiques, une manière de danser est faite pour lui dans le breakdance.

► Un spectacle peut être présenté en fin de saison, dans le cadre de la Fête de la MJC. Les jeunes pourront également participer à divers temps festifs de la MJC.

## HIP-HOP

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mardi 17h-18h (7-9 ans- CE1-CE2-CM1) .....	178 €	195 €
Mardi 18h-19h30 (10-14 ans à partir du cm2+collège) .....	213 €	234 €

## ACRO DANSE HIP-HOP

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mardi 19h30-21h (Dès 14 ans, à partir de la 4e) .....	213 €	234 €

*L'acro Danse est un mélange entre l'acrobatie, la gym et la danse. Le cours sera basé sur des exercices d'équilibre et des techniques de danse. Bouger, explorer le mouvement, aborder une acrobatie souple, sans impact mais physique et engagée.*

*Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

## DANSE AFRICAINE

Avec Abou Bamba

Les danses africaines sont un partage et une invitation : un partage entre les danseurs et les musiciens qui sont interdépendants par l'énergie qu'ils s'apportent les uns aux autres et une invitation à comprendre et se transmettre les traditions ancestrales par des gestes, des chants et des rythmes symboliques.



Le danseur puise son énergie dans le sol pour la transmettre à tout son corps. C'est en quoi les danses traditionnelles africaines sont des danses naturelles. Elles permettent aux danseurs de vivre leur propre rythme.

Originaire de Côte d'Ivoire, Aboubakar BAMBBA (Abou) a longtemps travaillé avec Adama Dramé avant de venir s'installer en France en 2004 où il milite pour faire connaître sa culture et son art.

En toute simplicité et avec un grand savoir-faire, Abou met sa pédagogie au service de tous pour aborder les percus et les danses africaines dans leur côté traditionnel et originel.

Il nous invite à voyager avec lui, au cœur de l'Afrique de l'Ouest, pour y découvrir sa culture, chants, rythmes et danses.

Les cours sont accompagnés de percussionnistes en live.

\* Au Projo.

► Un spectacle sera présenté en fin de saison dans le cadre de la Fête de la MJC

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi de 20h-21h30 (*)		
Tous niveaux Ados/Adultes .....	300 €	330 €

(\*) Batiment Le Projo

*Sous réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement



# PERCUSSIONS AFRICAINES

Avec Abou

## NOUVEAU

Ados-Adultes



Musicien, chanteur et danseur passionné et spécialisé dans les percussions d'Afrique de l'Ouest, Abou vous propose des cours collectifs de djembés.

En toute simplicité et avec un grand savoir faire, il met sa pédagogie au service du plus grand nombre pour aborder les percussions dans leur côté traditionnel et original.

Il nous invite à voyager avec lui, au cœur de l'Afrique de l'Ouest.

- découverte et perfectionnement, travail des sons et apprentissage des bases rythmiques (pour les débutants) et schémas plus complexes (pour les avancés)



- sensibilisation au jeu en groupe, pédagogie basée sur l'écoute et le mimétisme.

Des djembés peuvent être prêtés mais il vaut mieux avoir le sien.

C'est aussi la possibilité de participer à des spectacles et de se dépasser en faisant de petites improvisations, tout seul ou à plusieurs.

\* à La Mare

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi de 18h45 à 19h45 (Ados-Adultes) (*) .....	195 €	215 €

*Sous réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

# BABY CIRQUE

Avec L'école de cirque  
Les Agrès du Vent

Pour les enfants à partir de la marche, accompagnés d'un adulte (parent, grand-parent, nounou ...) jusqu'à la PS inclus.

Ramper, crapahuter, manipuler, rouler, sauter, grimper ... le baby-cirque est un temps de motricité ludique, à partager avec votre enfant.

L'atelier participe à l'éveil psychomoteur des enfants, avec les agrès et accessoires du cirque.



conception s.cotte mje crolles



Au Projo.

► Une démonstration peut-être faite en fin de saison, lors d'une séance, devant la famille.

\* Au Projo

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi de 9h-10h (dès la marche)(*) .....	178 €	195 €

*Sous réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

MJC de CROLLES 04-76.08.01.81 | info@mje-crolles.com

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement



Le cirque est un univers ludique et créatif où l'on développe des compétences techniques et artistiques. C'est une école de loisirs avec un enseignement ludique mais de rigueur où équilibre et déséquilibre, lancé-attrapé et rotations sont les rouages des ateliers.

On découvrira les grandes familles du cirque, dont la jonglerie (balles, massues, cerceaux, bâton du diable, assiettes chinoises...), l'équilibre (boule, fil, monocycle, rouleau américain, ...), l'acrobatie et l'aérien.

La pédagogie est à l'opposé de la quête de performance. Elle se fonde sur la mise en valeur de la créativité et la progression solidaire et partagée.

- Valorisation des acquis et du savoir-faire de chacun (où il en est/avec ce qu'il est)
- Progression dans la pratique collective et l'échange
- Valorisation des techniques pratiquées et apportées par les enfants

Le cirque permet à chaque enfant, quelles que soient ses capacités et sa personnalité, de développer son propre mode d'expression, de canaliser l'énergie, la motricité, l'imaginaire et la créativité, de travailler l'expression, la confiance en soi et en les autres, le sens du collectif. Pour les petits, c'est un éveil au cirque, à la mesure de leur capacité motrice et de concentration : il s'agit bien de découvrir, comprendre et se révéler.

► En fin de saison, les enfants/jeunes pourront présenter leur travail ; ils pourront tout au long de l'année, participer à divers temps festifs de la MJC.

\* Au Proj

	Tarif Crollois*	Extérieurs
Mercredi 10h-11h (PS MS) .....	178 €	195 €
Mercredi 11h10-12h10 (MS GS) .....	178 €	195 €
Mercredi 15h-16h (GS-CE1) .....	178 €	195 €
Mercredi 16h-17h (CP CE1 CE2) .....	178 €	195 €
Mercredi 17h15-18h30 (CE2-CM1-CM2) .....	198 €	217 €
Mercredi 18h30-20h (6è-5e) .....	213 €	234 €
Jeu di 17h-18h30 (CM1 CM2) .....	213 €	234 €
Jeu di 18h30-20h (Dès la 4è) .....	304 €	334 €

Le mercredi, une passerelle peut être organisée par la MJC entre l'accueil de loisirs et certaines activités régulières du mercredi (en jaune). Les parents récupèrent leurs enfants sur le lieu de l'activité à son horaire de fin

*Sous réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

## EVEIL MUSICAL

Avec Léana Martin-Cocher

Pour le plaisir de jouer avec les sons.

La musique, ça s'écoute, ça se vit et ça se partage !  
Dans un atelier d'éveil musical les instruments vibrent, les voix s'entremêlent, les rythmes s'accordent, les rires fusent et l'oreille s'affine.

Des jeux ludiques pour découvrir le monde de la musique et ses notions fondamentales.

Nous allons raconter et bruer des histoires ensemble, apprendre à respecter son temps de jeu, danser, chanter, découvrir les notions de hauteur de note, de durée, d'intensité, de rythme ... S'amuser !



Léana, riche de ses expériences auprès d'un public varié, sait communiquer son amour de la musique et sa bonne humeur.

Chanteuse depuis de nombreuses années, elle a suivi le cursus professionnalisant MIMA de Chambéry, joue dans diverses formations et est agréée par l'éducation nationale en tant qu'intervenante en musique.

\* Salle Méli-Mélo

	Tarif Crollois*	Extérieurs
<b>Inscription à l'année</b>		
<b>Mercredi 15h30-16h15 (GS CP)</b> .....	134 €	147 €
<b>Mercredi 16h30-17h15 (PS MS)</b> .....	134 €	147 €
ou		
<i>Inscription au trimestre</i>		
<b>Mercredi 15h30-16h15 (GS CP)</b> .....	70 €	77 €
<b>Mercredi 16h30-17h15 (PS MS)</b> .....	70 €	77 €

*Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

## CAPOEIRA

Avec l'association **C.M.R.A.**  
*Cultures, Monde Reliés & Alternatives*

La Capoeira, vous connaissez ?

Sous ce nom exotique se cache un cocktail détonnant, mêlant art martial, danse, acrobaties, musique et chant...

Née au Brésil il y a plus de 400 ans, cette pratique unique en son genre connaît un véritable engouement dans le monde entier, et notamment en France.



Un phénomène culturel contagieux, qui touche aussi Crolles...

Par son côté ludique, acrobatique et artistique (percussions, chants et mouvements entre danse et lutte), la Capoeira est une pratique très complète pour les enfants. Elle propose en effet un travail gymnastique, rythmique et créatif, associé à la philosophie de respect de l'adversaire comme dans chaque sport de combat. L'association pourra vous proposer de participer à leur temps festif de fin d'année et au Batizado (graduation par un passage de corde).

► La pratique de l'année est valorisée par une représentation en fin de saison.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
<b>Mercredi 17h30</b> -18h30 (5-8 ans GS-CE2) .....	178 €	195 €
Mercredi 18h30-19h30 (9-12 ans CM1-5e) .....	178 €	195 €
Mercredi 19h30-20h30 Dès 13 ans/Adultes .....	178 €	195 €

Le **mercredi**, une passerelle peut être organisée par la MJC entre l'accueil de loisirs et certaines activités régulières du mercredi (en jaune). Les parents récupèrent leurs enfants sur le lieu de l'activité à son horaire de fin.

*Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

# LINDY HOP & CHARLESTON

Avec Ludo

## LINDY HOP Ados/Adultes

Mettez un peu de swing dans votre vie : le Lindy Hop est la danse swing par excellence et se pratique à deux sur une musique qui vous donnera la banane : le swing. c'est la forme de jazz que tout le monde aime. Fun et technique, nous vous ferons progresser à votre rythme. N'hésitez pas à venir essayer!



Le créneau du jeudi midi est idéal pour les gens qui travaillent à proximité.

N'hésitez pas à amener un collègue ou ami : nous manquons toujours de garçons !

## SOLO CHARLESTON Ados/Adultes



Envie de danser mais sans partenaire ?

Le Charleston des années 1920 a bien évolué depuis mais il n'a pas perdu sa joie de vivre. Venez pratiquer, apprendre un peu de technique : nous vous donnerons de bonnes bases et un petit grain de folie sera le bienvenu : ce n'est pas pour rien qu'on les appelait les années folles...

Les cours comprendront de la technique, des chorégraphies simples et un peu d'improvisation.



Vidéos et photos sur le site LudoSally.fr

English spoken



► La pratique peut être valorisée par une présentation à la Fête de la MJC ou lors d'événements, tels que Carnaval...

	Tarif Crollois*	Ext.
Lundi 19h-20h (Lindy Hop Débutants) .....	178 €	195 €
Lundi 20h-21h (Charleston) .....	178 €	195 €
Lundi 21h-22h (Lindy Hop Initiés) .....	178 €	195 €
<i>Lundi deux cours .....</i>	<i>304 €</i>	<i>334 €</i>
Jeu di 12h15-13h (Charleston) .....	134 €	147 €
Jeu di 13h-13h45 (Lindy Hop) .....	134 €	147 €
<i>Jeu di deux cours .....</i>	<i>244 €</i>	<i>268 €</i>

*sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

*\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.*

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription

**MJC de CROLLES, association d'éducation populaire**

- Du théâtre ? Houla, Corneille, Molière, et tous ces auteurs bien enracinés, non merci, ça ne me dit rien...

- Non, ça on ne fait pas... Le théâtre, ça n'est pas que ça ! Nous, au début, on fait surtout des jeux et des exercices. Le but, c'est que le groupe apprenne à se connaître, à se faire confiance, que chacun apprenne à se servir de sa voix, à s'exprimer clairement, à jouer avec son corps, à lâcher son imagination... On passe même par des impros ! Bref, en gros, au début, on fait tout ce qui permettra ensuite de monter sur scène.

- Monter sur scène ? Euh, c'est-à-dire ?

- Bah oui ! Le but, c'est de présenter un spectacle, en juin !

- Devant les parents ?

- Parents, amis, voisins... Tous ceux que ça intéresse. C'est pour ça que dès janvier, on réfléchit à une pièce de théâtre.

- Quelle genre de pièce ?

- Ça dépend des envies. Le prof propose plusieurs textes jeunesse et le groupe choisit. Ensuite, on travaille tous ensemble la mise en scène, les personnages, on réfléchit aux décors, aux costumes...on apprend nos textes...

(...)

- Et le prof, il est cool ?

- Ca, pour se faire une idée, vaut mieux venir essayer...

► La pratique de l'année peut être valorisée par une présentation à la Fête de la MJC ou lors d'événements, tels que Carnaval ou Troc Jeux, etc.

	Tarif Crollois*	Ext.
Mercredi 13h45-15h15 (9 ans/Collège, dès le CM1) ....	213 €	234 €

*sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription  
avec possibilité d'échelonner le paiement

### NOUVEAU

#### Cours d'Entretien physique & danse Bollywood (adultes)

Dans l'univers de la culture indienne et de la danse Bollywood, un cours composé en 3 temps :

- . Préparation/entretien physique : Yoga, étirements et/ou renforcement musculaire selon les séances
- . De la danse Bollywood : apprentissage technique et chorégraphique
- . Un retour au calme et détente avec étirements de fin de séance

L'objectif est de travailler l'entretien du corps pour le maintenir ou le remettre en forme, en découvrant la danse Bollywood et ses bienfaits (amusement, expression artistique, technique de danse, renforcement de la coordination et du cardio, découverte culturelle). Pas d'objectif chorégraphique, le cours n'étant pas uniquement orienté sur la danse, mais également sur la préparation/entretien physique.



#### Danse Bollywood enfants (8-12 ans)

Faire découvrir l'Inde et les danses indiennes aux enfants tout en leur permettant de s'amuser, de se dépenser et d'apprendre de nouvelles choses

Un échauffement ludique et dynamique leur permettra de se dépenser, un apprentissage technique de mouvements de danse pour travailler coordination et motricité ; après une petite chorégraphie, un temps de calme.

#### Danse traditionnelle Bhangra (Ados/Adultes débutants)

Initiation au Bhangra afin que vous acquiériez de bonnes bases, tout en renforçant sa condition physique. Au programme, un échauffement dynamique avec étirements, du renforcement musculaire et cardio, l'apprentissage technique de mouvements traditionnels en musique et la mise en pratique des mouvements dans une chorégraphie



#### Bollywood, danse indienne (Ados/Adultes débutants)

Découvrir la danse Bollywood de façon ludique, tout en découvrant différentes facettes de la culture indienne. Un échauffement ludique avec réveil cardio (façon zumba/fitness) et étirements, l'apprentissage technique de la danse Bollywood : travail des spécificités techniques de la danse, apprentissage et transmission de pas de danse de différentes danses indiennes pour une chorégraphie. Le groupe pourra tester l'improvisation, pour danser sur leurs musiques préférées

► Un spectacle peut être présenté en fin de saison, dans le cadre de la Fête de la MJC

Le JEUDI	Tarif Crollois*	Extérieurs
Entretien physique & danse (Adultes) 15h30-16h30 .....	178 €	195 €
BOLLYWOOD Enfants (8-12 ans) 17h-18h .....	178 €	195 €
BOLLYWOOD BHANGRA (Ados/Adultes) 18h30-19h30 .....	178 €	195 €
BOLLYWOOD (Ados/Adultes débutants) 19h30-20h30 .....	178 €	195 €

*sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.*

\* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

## IMPRO CLOWNESQUE

Avec la Compagnie  
Les Coulisses à Ressorts

La Compagnie Les Coulisses à Ressorts vous propose de vous initier ou d'approfondir l'art clownesque.

La clown, personnage facétieux et émotionnel.

Afin d'explorer, d'entretenir, et d'approfondir le jeu clownesque, nous allons apprendre à utiliser la voix, le corps, les émotions, et écouter, s'écouter, dire oui... avec ludisme. Nous parcourons les gammes techniques nécessaires à la pratique du clown.



Pour s'amuser à jouer avec nos émotions, apprendre qu'elles sont toutes belles à donner, et ce avec un nez de clown et la distance qu'il permet, nous intégrerons les techniques qui ouvrent à la liberté de jouer : S'ouvrir à soi même, oser, oser être soi, toucher, (s') émouvoir...

RIRE !

Attention risque d'addiction scénique !

Des représentation public sont proposées.

6 week-ends répartis sur l'année vous sont proposés.

Premier week-end : 24 et 25 septembre 2022

Des représentations publiques auront lieu en novembre et au printemps.

Ouverts aux adultes de tout âge, ces week ends s'adressent à tous du débutant aux personnes plus expérimentées. Seule votre envie de jouer compte !

Animés par Stéphanie Berthet et Yoann Bonnier (clowns professionnels, école M. Dallaire, E. Sembély, A. Hattab, E. Blouet). Depuis plus de 10 ans, ils entretiennent une passion pour ce personnage facétieux qu'est le clown.

Les week-ends : samedi 14h-18h et dimanche 10h-17h (prévoir un temps supplémentaire «rangement»).

► Les dates : 24-25 sept, 26-27 nov, 10-11 Déc 2022 et 21-22 Jan, 04-05 mars, 13-14 mai 2023.

Prévoir pique-nique (Micro-onde et réfrigérateur sur place).

Co-voiturage possible depuis Grenoble et Chambéry

Tarifs : 80 €/WE ou inscription à l'année 75 €/WE (étudiants & chômeurs sur justificatif : 70 € le WE)

*Tout stage n'ayant pas un minimum de 8 inscrits est susceptible d'être annulé et remboursé ou reporté.*

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription  
avec possibilité d'échelonner le paiement

**MJC de CROLLES, association d'éducation populaire**