



**MJC**

**FRESNES**

**LOUISE MICHEL**

**PROGRAMMATION**

**FEV - JUIL 2020**

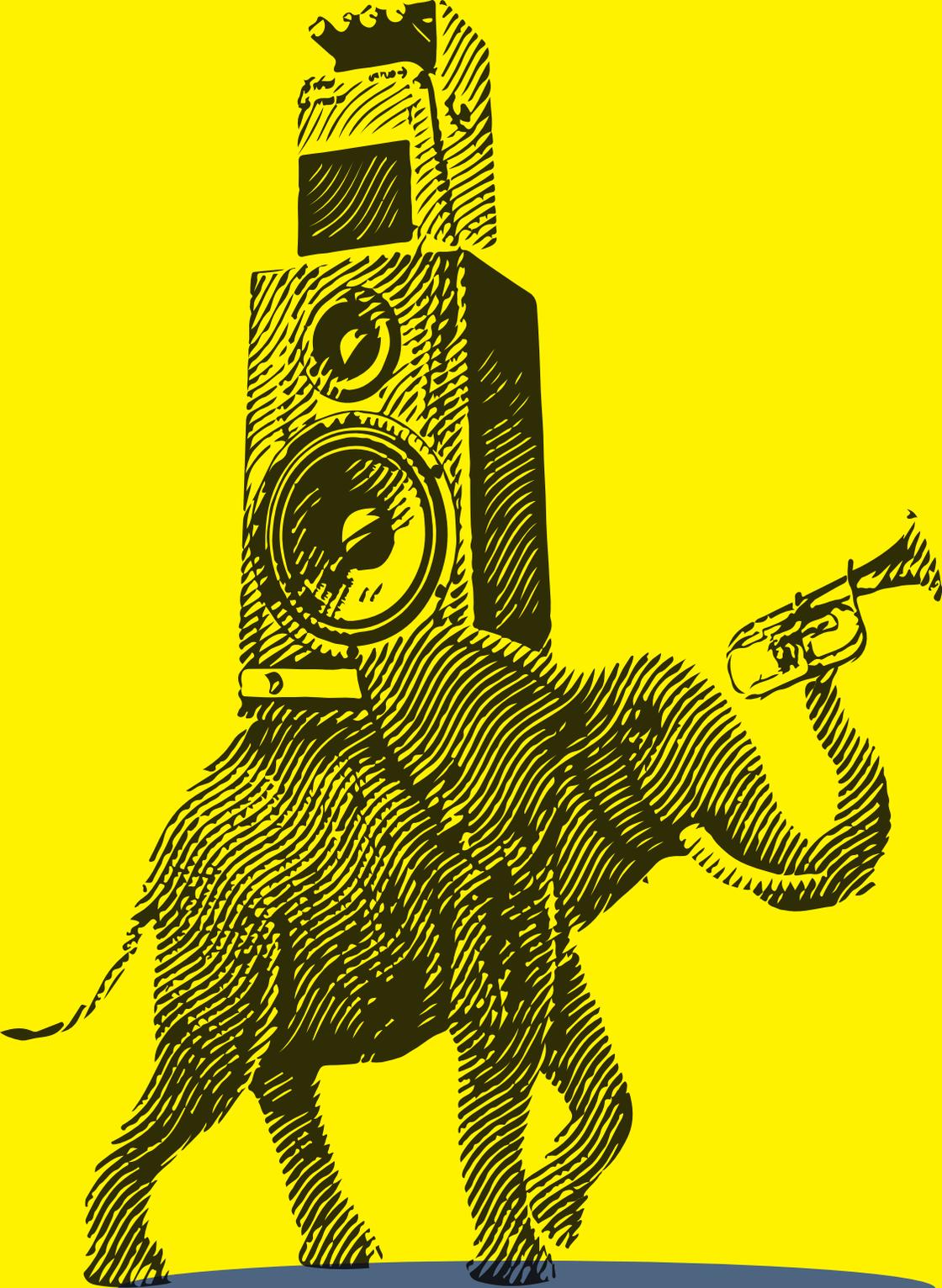
**ÉVÈNEMENTS**

**SPECTACLES**

**CONCERTS**

**MJCFRESNES.ORG**





# SAISON 2020 EDITO

Rénovation terminée !

Depuis mon heureuse prise de fonction en septembre à la direction de la MJC, un sujet nous a particulièrement préoccupé : pourrions-nous rouvrir la salle de spectacle en temps et en heure pour tous les évènements programmés ?

En effet, suite aux inondations de juin 2018, les services techniques de la ville de Fresnes se sont mobilisés, pour réinventer et remettre en état notre salle de spectacle.

C'est avec un immense soulagement que nous vous proposerons un programme des plus éclectique en cette deuxième partie d'année.

De la musique, des soirées humoristiques, de la danse, du spectacle jeune public, des rencontres, aux ciné-débats... vous trouverez certainement la programmation qui vous convient. J'attire votre attention sur les stages et les formations que nous proposons.

Nous tenons également à pérenniser et développer nos actions culturelles et solidaires menées en partenariat avec la ville et les acteurs associatifs.

En reconstruction, notre « Studio FB » vous proposera très bientôt et sur demande, des prestations spécialisées pour des enregistrements de qualité analogique et ce, pour un prix des plus modique.

Pour finir, je tiens à saluer et remercier chaleureusement nos bénévoles pour leur investissement et invite par la même occasion toutes les bonnes volontés à nous rejoindre en prenant contact avec moi.

J'espère vous voir nombreux pour partager ces moments festifs et conviviaux.

Pierre-Yves Navarro, Directeur

# AGENDA

DE FEVRIER À JUILLET

## FÉVRIER

- 1 Bal Salsa
- 28 JAM session (avec Imparfait)
- 29 Bal Rock Swing & Boogie

## MARS

- 7 Match d'impro : Les Gibbons Masqués
- 8 Concert de la Mère Folie
- 14 Spectacle adulte : Le cabaret clandestin
- 18 Spectacle : Les Trésors du Monde
- 21 Tremplin Musical : Qualifications
- 27 ET 28 Le Marché des Talents de la MJC
- 31 Conférence UEDV - Les troubles DYS & TDHA
- FEV  
JUIN Les Mardis du contes

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

29





## AVRIL

- 3 Fresne(s)zik : Spectacle Hip Hop p 17
- 4 Fresne(s)zik : Stage Graff p 18
- 4 Fresne(s)zik : Concert p 19
- 5 Fresne(s)zik : Concours Chorégraphies p 20
- 18 Bal Salsa p 21
- 24 Ciné débat «Qu'est ce qu'on attend ?» p 22
- 25 «Epic Game» : Les Gibbons Masqués p 23

## MAI

- 15 Tremplin musical : demi-finale p 24
- 16 Journée : Abolition de l'esclavage p 25
- 25  
ou  
30 Les Portes Ouvertes de la MJC p 26

## JUIN / JUILLET

- 13/06 Concert Punk Rock p 27
- 5/07 Spectacle : Tous en Scène p 28

# BAILA SALSA

1

FÉVRIER

20H

+ INITIATION

Venez danser avec **Los Guajiros !**

Dès 19h30 Ouverture des portes

Dès 20h00 Initiation à la **Salsa**

par **JISSEL ORTIZ**

Dès 21h00 Concert de **LOS GUAJIROS**

De 23h00 à 1h30 **DJ GILLES TUMBAO**

**Salle de spectacle, MJC Fresnes**

TOUT PUBLIC / Tarif de 7\* - 9€ Initiation + Bal  
Tarif de 5\* - 7€ Bal Salsa

\*adhérent MJC ou Prévente



6



# MUSIQUE

## JAM SESSION

28

FÉVRIER

20H30

Nous vous invitons à rencontrer les musiciens qui font vivre la scène locale et à jammer avec eux le temps de quelques morceaux.

La Jam sera ouverte et animée par le groupe **Imparfait** un habitué de la scène locale qui a écumé toutes les salles d'Île de France et se fera un plaisir de vous accompagner et de vous guider tout au long de cette soirée.

Cette soirée conviviale est ouverte à tous les musiciens et chanteurs, amateurs.

**Espace détente, MJC Fresnes**

TOUT PUBLIC / Entrée libre

# ROCK SWING BOOGIE

+ INITIATION

29

FÉVRIER

19H30

Ça va swinguer à la MJC, **Rock Dans'a'musette** vous fera danser de **19h30 à 00h00**.

Retrouver les années 40 à 60 avec **DJ Pouss'1** aux platines pour une soirée rock, swing, boogie en passant par le stroll, et le madison.

Cours de 19h30 à 20h30.  
Vestiaire gratuit.

**Salle de spectacle, MJC Fresnes**



TOUT PUBLIC / Tarif 7\* - 8€. \*adhérent MJC et Prévente

# MATCH D'IMPRO

## GIBBONS MASQUÉS

7

MARS

20H30

Inventé par la Ligue Nationale d'Improvisation au Québec dans les années 80, laissez-vous prendre au jeu du match d'impro ! La compagnie fresnoise des Gibbons Masqués reçoit une équipe amie pour en découdre à coup d'histoires endiablées et de répliques inventées sur le vif. Attention, il faudra suivre le thème et les contraintes imposés par le méchant arbitre. Mais à la fin, c'est VOUS qui votez pour votre équipe préférée !

**Salle spectacle, MJC Fresnes**



TOUT PUBLIC / Tarif 6\* - 8€. \*adhérent MJC

# CONCERT

## LA MÈRE FOLIE

8

MARS

17H

**La chorale de La Mère Folie** est une des chorales de l'association des Fous des Arts Mêlés. Elle fonctionne depuis 23 ans et compte actuellement une quarantaine de choristes.

Elle a un triple répertoire, en polyphonie : classique, chansons françaises et pop-jazz, ce qui lui permet de s'amuser en parcourant différentes époques de l'histoire de la musique, sous la direction de son chef de chœur, François COLOMBO et parfois avec le concours de la pianiste Sylvaine WIART.

**Salle de spectacle, MJC Fresnes**



TOUT PUBLIC / Tarif 6\* - 7€. \*adhérent MJC

# CABARET CLANDESTIN

14

MARS

OU  
12H  
19H

Liberté, j'écris ton nom en cette soirée, fort heureusement pour notre démarche, peu de personnes lisent encore aujourd'hui les programmations des lieux culturels...

Vous, si ! Vous avez envie de découvrir un univers de liberté, de vous évader le temps d'un repas de ce contexte répressif actuel.

**Spectacle cabaret avec des numéros originaux (performances de contorsion, avaleurs de sabre, poésie, musique, etc. au rendez-vous)**

**Repas compris.**

**Salle de spectacle, MJC Fresnes**



À partir de 15 ans / Tarif unique 15€

# SPECTACLE JEUNE PUBLIC

## LES TRÉSORS DU MONDE

18

MARS

15H

### Compagnie dans les Bacs à Sable

Partez à la recherche des Trésors du Monde avec Mimi, Momo et le Capitaine Maurice.

Découvrez des danses, chants et paysages venus d'ailleurs.

Du Moyen-Orient jusqu'aux Antilles en passant par l'Afrique du sud, Hawaï et la Jamaïque. Une histoire d'amitié sur fond de musique du monde.

**Un spectacle pour chanter,  
danser, rire et découvrir !**



Salle de spectacle, MJC Fresnes

DÈS 3 ANS / Tarif enfants 5\*/7€ adultes 6\*/8€. \*adhérent MJC

# TREPLIN MUSICAL

## QUALIFICATIONS

21

MARS

20H30

**Tremp'Urbain 94** est un tremplin à destination des artistes et groupes de musique actuels, amateurs du Val-de-Marne. Ce qui t'attend : plusieurs étapes, plein de récompenses à la clé, un tas de rencontres et surtout beaucoup de joie !

**Le 21 mars se déroule l'une des trois qualifications**, où 6 artistes ou groupes d'artistes essaieront de se qualifier pour les demi-finales !

Alors tu es musicien.ne dans un groupe ou en solo et tu habites dans le 94 ? Tu as des compos originales ?

**Candidate jusqu'au 23 février via le site [www.trempurbain94.fr](http://www.trempurbain94.fr)** pour tenter de participer à l'édition 2020 du concours !

**Espace détente, MJC Fresnes**



TOUT PUBLIC / Tarif unique 5€

# LE MARCHÉ

## DES TALENTS

27

28

MARS

### Exposition vente des adhérents de la MJC.

Entre poteries, peintures, création de bijoux... venez découvrir les pépites artistiques de nos adhérents et pourquoi pas acheter quelques cadeaux !

**Le vendredi 27 de 17h à 20h**

**Le samedi 28 de 10h à 18h**

**Hall d'entrée & Espace détente de la MJC**



# CONFÉRENCE

# UN ENFANT DANS LA VILLE

31

MARS

20H30

Qu'est-ce que les troubles  
**DYS + TDHA ?**

« Une conférence pour mieux comprendre ce que sont les troubles **DYS** (dyslexie, dysorthographe...), les repérer et les apprivoiser afin d'accompagner nos enfants dans leurs apprentissages. »

Conférence menée  
par la Psychomotricienne  
Claire Cantelé.  
01 46 68 71 62

Espace détente de la MJC

# Festival des cultures urbaines // 11ème édition

**3** SPECTACLE  
BRANIM ZARRAT  
Dance Hip Hop (16h / 17h)  
30000-Grange Damière  
Tarifs: 9€ / 7€ / 4,50€

**4** CONCERT  
ALON  
KARTER P  
DJANGO LVE  
SONNY BEAM'S

**5** CONCOURS  
CHORÉGRAPHIQUE  
Jury: PAPIKA / SMISSE / SALIFUS  
SPEAKER KIM // CASH PRIZE 500€  
Bourse de la 21820-80820 DE MARC

FRESNESZIK  
03-04-05  
AVRIL

MUSIC / GRAFF / DANSE

CONCERT

5€ prévente 7€ Sur place  
20h30

Stage Graff

Avec V.Evince Pro: 20€  
De 14h à 18h

CHORE DANSE

7€ prévente 10€ Sur place  
20h30-00h30



Fresnes

GRANGE D'OMIÈRE  
THÉÂTRE DE FRESNES



16

# FESTIVAL FRESNE(S)ZIK

3 AVRIL 2020 20H30

Le **Fresne(s)zik** est devenu maintenant un évènement incontournable de la culture urbaine, que ce soit dans la danse, le graff ou la musique. Cet évènement s'est fait une place de choix dans le cœur des Fresnois & Val de marnais.

Venez découvrir pour cette onzième édition, ce public devenue artiste, ce voisin chanteur, cet ami rappeur, ce copain graffeur ou ce coiffeur danseur. Cette édition a pour vocation de promouvoir les talents Val de marnais dans un nouvel espace d'expression remis en état pour offrir des spectacles dédiés aux arts urbains et partager avec les artistes et publics présents un moment convivial.

Vous pourrez voir **Brahim Zahrbat** à la Grange Dîmière pour l'ouverture du festival le **3 avril 2020** pour un spectacle solo de danse hip hop. Seul en scène, le danseur endosse le rôle du paternel sur un mode hip hop narratif extrêmement efficace. Dans ce solo le danseur Brahim Bouchelaghem rend un magnifique hommage à son père immigré algérien, arrivé en France dans les années 60.

Tarifs : 9€ / 7€ / 4,50€  
(Dès 12 ans)

**Grange Dîmière,**  
**41 Rue Maurice Ténine, 94260 Fresnes**



# FESTIVAL FRESNEISIZIK

4 AVRIL 2020 14H



## STAGE GRAFF

Le graffiti est une pratique ancienne faisant maintenant partie du mouvement du « **Street Art** », l'art de rue qui peut être à la fois légal mais plus souvent illégal, voir même « **Vandale** ».

Pourtant, de tout temps, les hommes ont dessiné, peint ou encore gravé des signatures réalisées sans commande.

Ces graffitis ont une importance significative pour leurs auteurs et signaux explicites pour leurs spectateurs. Ils n'ont cessé d'exister depuis l'âge de pierre, des oeuvres qui parfois, font sensation.

Vous voulez impressionner vos amis ou vos parents ? Repartez avec votre toile lors d'un stage Galaxy Graff qui vous sera proposé le **Samedi 04 Avril** à la MJC Fresnes par un artiste talentueux de **14h00 à 18h00**.

**Atelier Graff, MJC de Fresnes**

À partir de 12 ans / Tarif de 20€ pour le stage

18

# FESTIVAL FRESNEISIZIK

4 AVRIL 2020 20H30



## CONCERT

### Karter P

Rappeur du 13<sup>ème</sup>, Une plume arrogante, parfois vulgaire, il puise son inspiration dans son vécu, un esprit libre qui s’amuse avec les mots pour s’exprimer.

### Django LVR

Repérée dans les soirées KELBAY'SHOW d'OHPLAY qui dit de Django LVR «le rappeur qui boxe les instrus».

### Alon

Auteur autodidacte de ses chansons, Alon conte la vie avec ses proches. Plutôt chanteur que rappeur, ses influences sont marquées par la pop urbaine.

### Sonny Bram's

Ces vibes sont un savant mélange de hip-hop inspiré par la soul, chanté par une voix africaine donnant un accent world à tous ses textes.

## Salle de Spectacle, MJC Fresnes

Tarif de 5€\* - 7€

\*Prévente



# FESTIVAL FRESNE[S]IZIK

5

AVRIL

20H30

Grand concours chorégraphique avec 12 troupes de danse hip hop qui donneront tout afin de vous proposer un spectacle hors normes avec un jury de spécialistes de la danse [**Papika-Smile-Salifus**]. Présenté par un grand nom du monde urbain **EJM** accompagné de **DJ Manu** vous serez ambiacés sur des sons Old School & New School lors d'une **soirée dancefloor** jusqu'à 00h30.

CASH PRIZE  
500€

Tarifs : 7€\* - 10€ sur place

\* Adhérent MJC ou Prévente

Inscriptions jusqu'au 31 mars 2020

[secretariat@mjcfresnes@gmail.com](mailto:secretariat@mjcfresnes@gmail.com)

**Salle de Spectacle , MJC Fresnes**



# BAL SALSA

18

AVRIL

19H30

Venez danser avec «**El Peque Combo**»!

Son répertoire, allant du son cubain à la Plena portoricaine en passant par la Cumbia colombienne, El Peque Combo vous offrira un véritable voyage de sonorités caribéennes et latino américaines.

En un mot : « **A GOZAR !** »

Dès **19h30** Ouverture des portes

Dès **20h00** Initiation à la **Salsa**

par **JISSEL ORTIZ**

Dès **21h00** Concert de « El Peque Combo »

De **23h00 à 1h30 DJ GILLES TUMBAO**

**Salle de spectacle, MJC Fresnes**



TOUT PUBLIC / Tarif de 7\* - 9€ Initiation + Bal  
Tarif de 5\* - 7€ Bal Salsa

\*adhérent MJC ou Prévente



# CINÉ DÉBAT

## QU'EST-CE QU'ON ATTEND ?

24

AVRIL

20H30

Qui aurait cru que la championne internationale des villes en transition énergétique est une petite commune française ? C'est pourtant Rob Hopkins, fondateur du mouvement des villes en transition, qui le dit. « Qu'est-ce qu'on attend ? » raconte les multiples initiatives qui permettent à cette petite ville alsacienne de 2 200 habitants de réduire son empreinte écologique.

Marie Monique Robin a tourné sur quatre saisons ce documentaire qui relate les principales actions menées par cette commune.

Ciné-débat présenté par le collectif **Transition Citoyenne**, constitué des associations: Amis de la Terre, Association pour la Promotion des Économies d'Énergie et de Ressources, ATTAC, la Vie Nouvelle. **Intervenant** : Dominique Plihon, porte parole d'ATTAC.

**Salle de spectacle, MJC Fresnes**

TOUT PUBLIC / Tarif 3\*/4€. \*adhérent MJC

# EPIC BATTLE

## LES GIBBONS MASQUÉS

25

AVRIL

20H30

Spectacle «EPIC BATTLE» par la compagnie les Gibbons Masqués

Deux improvisateurs s'affrontent. Leurs armes ? L'humour. Leur arène ? Des histoires rocambolesques. Les juges ? Vous ! Que se passerait-il si Mandragova, la perfide sorcière rencontrait Jojo Biscottos, culturiste invétéré à la Maison Blanche ?

Dans la lignée du Versus Fighting inspiré par les jeux vidéo, les Gibbons Masqués improvisent des duels épiques entre des personnages délirants dans les lieux insolites que vous choisirez. A l'issue de leur rencontre, un des personnages sera impitoyablement éliminé mais soyez rassurés, un nouveau le remplacera aussitôt ! Ready ? Fight !

**Salle de spectacle, MJC Fresnes**



TOUT PUBLIC / Tarif 7\* - 10€. \*adhérent MJC

# TREPLIN MUSICAL

DEMI-FINALE

15

MAI

20H30

**Trepl'Urbain 94** est un tremplin à destination des artistes et groupes de musiques actuelles amateurs du Val-de-Marne. Ce qui t'attend : plusieurs étapes, plein de récompenses à la clé, un tas de rencontres et surtout beaucoup de joie ! **Le 15 mai se déroule l'une des deux demi-finales**, où les meilleurs artistes issus des 3 qualifications performeront pour aller jusqu'en finale !

Alors tu es musicien.ne dans un groupe ou en solo et tu habites dans le 94 ? Tu as des compos originales ?

**Candidate jusqu'au 23 février via le site [www.treplurbain94.fr](http://www.treplurbain94.fr)** pour tenter de participer à l'édition 2020 du concours !»

**Espace détente, MJC Fresnes**



TOUT PUBLIC / Tarif unique 5€

24

# SOIRÉE DANSANTE ANTILLAISE

"À L'OCCASION DE LA JOURNÉE DU SOUVENIR  
ET DE LA COMMÉMORATION DE  
L'ABOLITION DE L'ESCLAVAGE"

16

MAI

À PARTIR  
DE 16H

À l'occasion des journées de commémoration en hommage aux victimes de l'esclavage colonial, la ville de Fresnes et la MJC Louise Michel, en partenariat avec les associations CM98 et Belespwa organisent une soirée autour de la mémoire et des cultures antillaises.

Par devoir de mémoire, nous vous invitons à partager un temps dédié au travers de diverses animations culturelles.

Nous espérons vous voir nombreux afin de partager ce moment consacré à la lutte contre l'exclusion, le racisme, toutes formes de discrimination et d'exploitation de l'homme par l'homme.

**16h - 17h**

Initiation Danme  
(Art Martial Antillais)  
Salle Dojo - Prévoir  
tenue de Sport

**17h-19h**

Atelier généalogie

**19h30 - 20h**

Discours commémoratif

**20h00**

Soirée dansante  
animée par Mizik  
Tanbou Matinik &  
ventes de spécialités  
culinaires antillaises

TOUT PUBLIC / Entrée libre

# SEMAINE PORTES OUVERTES

COURS OUVERTS À TOUS, DÉMONSTRATIONS, VIDÉOS, EXPOSITIONS ...

DU

25 AU 30

MAI

**Venez découvrir** et participer aux ateliers des nombreuses activités proposées par la MJC. Pour connaître les jours, horaires et intitulés (niveaux, âges) des séances, vous devez vous référer à notre **plaquette activités 2019/2020** et venir au début de l'horaire indiqué.

Programme de la semaine disponible sur le site  
**[mjcfresnes.org](http://mjcfresnes.org)**

# CONCERT PUNK

13

JUIN

20H30

## Les Sales Majestés

La MJC est heureuse de voir revenir sur sa scène ce groupe emblématique de la scène punk française.

Groupe de punk rock français actif **depuis 1981**.  
professent un punk rock aux rythmiques rapides avec des  
textes directs et efficaces.

### 1<sup>ère</sup> Partie - Les prooters

The biggest bad group of the univers of the Valley of  
Chevreuse est la référence du rock buressois.



Salle de spectacle, MJC Fresnes

TOUT PUBLIC / Tarif 15€ en prévente / 17€ sur place

# SPECTACLE

## TOUS EN SCÈNE

5

JUILLET

16H

Après Mary Poppins, l'Opéra de quatre sous de K. Weil, Starmania de M. Berger, la Vie parisienne et la Grande Duchesse de Geroldstein, la Belle Hélène et Orphée aux enfers d'Offenbach, le groupe de l'atelier **«Tous en scène»** vous invite sur son nouveau spectacle autour du thème de l'amour.

Tous en Scène est un atelier de théâtre chanté dont les membres se retrouvent une fois par mois au cours de l'année, sous la houlette bienveillante de François Colombo (acteur, musicien, danseur...) et avec l'accompagnement souriant et efficace de Sylvaine Wiart au piano.



TOUT PUBLIC / Tarif 6\*/8€. \*Prévente & adhérent MJC

# LES MARDIS DU CONTE

19H30 SCÈNE OUVERTE  
20H30 THÈME DE LA SOIRÉE

## 5 DATES !

Le **4 février** Escale de nuit  
avec Patrick CRESPEL & Nelly BERNARD

Le **17 mars** Monstres  
avec Françoise SIGOILLOT & Maryse KUNTZIG

Le **28 avril** Les cinq saisons  
avec Patrick GARCIA

le **12 mai** Serpents, mues et métamorphoses  
avec Martine PROSPERT

Le **9 juin** Surprises  
avec Cécile ROBIN

En **Faim de Contes** est une association de conteurs qui vous fera voyager en entrée libre des Contes merveilleux ou facétieux, nouvelles ou contes fantastiques, contes grivois ou philosophiques, contes du **bout du monde** et du **coin de la rue...** notre éventail est large, et s'adapte à tout public.

Alors RDV dans **l'espace détente** !

# STAGE RENFORCEMENT

## «PRENDRE SOIN DE SOI»

### **Le 22 mars de 10h à 12h30 : Les abdominaux et la respiration**

Comment les abdominaux interviennent dans la respiration ?  
Leur tonicité est-elle un gage de respiration plus aisée et efficace ?  
Quel est le rôle du périnée quand les abdominaux travaillent ?  
À travers des postures, des exercices, des enchaînements et des relaxations nous nous mettrons en situation de sentir et comprendre ces coordinations..  
(Inscriptions jusqu'au 14 mars 2020)

### **Le 4 avril de 10h à 12h30 : Confort du dos dans les postures du quotidien**

Nous verrons comment protéger notre dos en l'assouplissant et en le renforçant. Quelques clés nous permettent d'améliorer le confort de notre dos dans les positions du quotidien : Debout, assis, pencher en avant, passer d'allongé à debout, se relever... A l'aide d'étirements, de postures, d'enchaînements et de détente nous explorerons toutes ces actions pour les rendre plus fluides.

(Inscriptions jusqu'au 28 mars 2020)

**TOUT PUBLIC / Tarif 15€ par séance**  
+ Adhésion pour les non adhérent

Animé par  
Monique Auffret  
De 8 à 15 pers.

**Inscrivez-vous!**

01 46 68 71 62

# STAGE YOGA

## «PRENDRE SOIN DE SOI»

### Le 1<sup>er</sup> mars de 9h30 à 12h30 : Découverte des chakras

Les chakras sont les piliers de notre système énergétique. Ils reçoivent, transforment et distribuent l'énergie subtile appelée, selon les cultures, prâna, ki ou chi. Nos chakras principaux sont au nombre de 7. Pour être en harmonie, nos chakras doivent être équilibrés et en synergie. Après une explication et un travail sur chacun des chakras, il vous sera proposé de passer en revue les couleurs de l'arc-en-ciel dans une pratique d'équilibrage et d'harmonisation des chakras.

(Inscriptions jusqu'au 22 février 2020)

### Le 26 avril de 9h30 à 12h30 : Chakras et ouverture du cœur

Les chakras sont des centres d'énergie situés sur la ligne médiane du cœur, le long de la colonne vertébrale ; ils sont au nombre de sept. Les chakras, situés sur la partie basse du corps, correspondent à notre côté instinctif et ceux, situés sur la partie haute du corps, à notre côté mental. Pour être équilibrés, nos chakras doivent être ouverts. Dans notre pratique, nous travaillerons sur les chakras de la partie haute du corps et principalement sur l'ouverture du cœur. Nous terminerons par une méditation sur les chakras.

(Inscriptions jusqu'au 04 Avril 2020)

Animé par  
Gilbert Lenoir  
De 5 à 18 pers.

**Inscrivez-vous!**

01 46 68 71 62

TOUT PUBLIC / Tarif 30€ par séance  
+ Adhésion pour les non adhérent

# STUDIO D'ENREGISTREMENT

## RÉOUVERTURE

**Réservez  
votre créneau !**

01 46 68 71 62

Après les déboires causés par l'inondation du 11 juin 2018, le studio FB de la MJC est à nouveau en capacité de fonctionner avec un projet affirmé : Compléter la «démocratisation» des home studios en offrant aux musiciens ce qui leur manque particulièrement : des prises de son acoustique de qualité avec du matériel de haute performance !

Le Studio FB de la MJC de Fresnes vous propose du matériel et un preneur de son à la hauteur de la tâche ! Venez enregistrer avec du matériel hardware digne des grosses productions ! Vous aurez ensuite tout le loisir de retravailler vos «bandes» chez vous, bien au chaud, sur votre propre monitoring et ce sans vous être ruiné !

Fresnois \* : 160 € la journée de 8h

Non fresnois : 200€ la journée de 8h

Forfait 4 jours (soit 32 heures): 500€\* / 660€

Liste du matériel à disposition sur [mjc fresnes.org](http://mjc fresnes.org)

# STAGE DANSE CLASSIQUE

**Le 14/03 de 16h à 18h.** (Inscriptions jusqu'au 7 mars 2020)

**Le 16/05 de 16h à 18h.** (Inscriptions jusqu'au 7 mai 2020)

« Raymonda, Paquita, Le lac des Cygnes, La belle au bois dormant...  
Ces stages permettront aux élèves de travailler leur technique, leur musicalité et leur expressivité au travers des chorégraphies issues des plus grands ballets classique et néo-classique du répertoire de l'Opéra de Paris.

Dès 15 ans Niv. intermédiaire-avancé / Tarif 25€ par séance  
+ Adhésion pour les non adhérent

Avec Anaïs Maryssaël  
de 6 à 12 pers.  
**Inscrivez-vous!**  
01 46 68 71 62

# RENFORCEMENT AVANT L'ÉTÉ

**Du 29 juin au 3 juillet de 12h15 - 13h15**

(Inscriptions jusqu'au 19 juin 2020)

«Pour finir l'année et commencer l'été en forme, venez nous rejoindre pour 5 jours de gymnastique/renforcement, et bonne humeur en musique.

Savourez l'effort avant le repos ! »

**TOUT PUBLIC / Tarif 30€ le stage**  
+ Adhésion pour les non adhérent

Avec Karine Agueff  
de 7 à 14 pers.

**Inscrivez-vous!**

01 46 68 71 62

# FORMATION

## ÉCLAIRAGE SCÉNIQUE

**DU 09 MARS AU 14 MARS 2020**

**ouvert à tous, formation initiale.**

Inscriptions jusqu'au 29 février 2020

Avec Emmanuel Fontaine

**Inscrivez-vous**

[emmanuel@mjc fresnes.org](mailto:emmanuel@mjc fresnes.org)

01 46 68 71 62

06 87 82 55 56

**Coût : 560 €** (repas du samedi soir compris)

- **Déroulement du stage** : Quatre jours d'alternance de cours théoriques et de pratiques avec, en fin de stage, une mise en situation réelle lors d'un spectacle (théâtre, concert, danse...).
- **Objectifs** : l'objectif de cette formation est d'initier les participants à l'éclairage scénique. Les cours, aussi bien théoriques que pratiques, permettent d'acquérir une solide base de connaissances dans le domaine de la lumière et donnent la possibilité au stagiaire d'accéder à des premières expériences professionnelles.
- **Matériel de formation** : Salle de cours, salle de spectacle équipée, documents pédagogiques.
- **Le formateur** : Emmanuel Fontaine, régisseur général & projectionniste de la MJC de Fresnes depuis 1988, conception et régie lumière pour de nombreuses compagnies de théâtre (Festival d'Avignon, Café de la Gare, Palais des Glaces...), de danse et de groupes musicaux (Zénith, Olympia, Grande Halle de La Villette...).

\* Prestataire de formation enregistré sous le n° 11 94 07769 94 à la préfecture du Val de Marne.

# FORMATION

## INITIATION AU SON

Avec Eric Brulé  
**Inscrivez-vous**  
eric.brulé@fresnes94.fr  
01 46 68 71 62

**EN FONCTION DE LA DEMANDE**  
**À partir de 14 ans, formation initiale.**

**Coût : 500 €**

- **Déroulement du stage** : 24h sur 4 jours de cours théoriques entrecoupés d'expériences. Le dernier jour est dédié à la mise en œuvre d'une petite sonorisation
- **Objectifs** : Expliquer les bases du travail du son et particulièrement comprendre et intégrer la notion de la «Chaîne du son». Cette initiation offre la possibilité d'acquérir les bases techniques à connaître permettant ensuite de poursuivre dans diverses spécialités telles que l'enregistrement, la sonorisation de concert, etc...
- **Matériel de formation** : Salle de cours ; documents pédagogiques ; vidéo projecteur ; matériel de sonorisation.
- **Le formateur** : Eric Brulé, diplômé de l'école EMC de Malakoff en spécialité «Studio d'enregistrement», «régisseur» puis «régisseur général» de la salle «La Grange Dîmière» de Fresnes pendant 18 ans, auto-entrepreneur pour la fabrication de microphones à lampe.

\* Prestataire de formation enregistré sous le n° 11 94 07769 94 à la préfecture du Val de Marne.

# À LA MJC



Nous accueillons des associations amies au sein de la MJC. En effet, la MJC Louise Michel est un lieu de rencontres, de partage de savoirs et de liens culturels.

Ensemble nous prônes les valeurs de l'éducation populaire dont la solidarité. Nous oeuvrons à la promotions de l'économie sociale et solidaire et nous favorisons l'émergence des initiatives citoyennes.

## **CROC - CHAMPS**

Distribution de paniers de légumes bio le **jeudi de 17H30 à 19H30 à la MJC.**

Sur inscription, pour plus d'infos, contacter :  
**[philippelucet@yahoo.fr](mailto:philippelucet@yahoo.fr)**

## **HÉBERGEMENT D'UN SEL (SYSTÈME D'ÉCHANGE LOCAL)**

Apéro participatif 1 dimanche par mois organisé par l'association **Selavie**

**[selaviefresnes@gmail.com](mailto:selaviefresnes@gmail.com)**

**[selaviefresnes.communityforge.net](http://selaviefresnes.communityforge.net)**



# ON ACCUEILLE

## MÉDIATROC

Espace de libre échange de livres, CDs et DVDs dans l'**espace détente**.

## RECYCLIVRES

Dépôts de livres d'occasions (sauf encyclopédies, magazines, livres France-Loisirs). Merci d'apporter vos cartons et de vérifier que les livres ont bien le code barre ISBN.

[www.recyclivre.com](http://www.recyclivre.com)

## UN ENFANT DANS LA VILLE

Organisations d'ateliers, de conférences autour de la parentalité, petite enfance, enfance et adolescence.

[unenfantdanslaville@gmail.com](mailto:unenfantdanslaville@gmail.com)

[unenfantdanslaville.org](http://unenfantdanslaville.org)



# ÉQUIPE

**Eric Brulé** : Régisseur studio

**Emmanuel Fontaine** : Régisseur général - Projectionniste

**Valérie Ghorbanzadeh** : Responsable cinéma et secteur jeune public

**Mehdi Belkaïd** : Animation jeunesse - Graphisme - Communication

**Hélène Le Corff** : Responsable administrative secteur activités

**Pierre-Yves Navarro** : Direction

**Steven Pora** : Secrétariat - Adjoint Administratif

**Samira Tendron** : Comptabilité

**Tibor Valranges** : Webmaster - Animateur secteur plein air

# INFOS PRATIQUES

## Informations :

01 46 68 71 62

## Réservation & billetterie en ligne :

-Scan du QR code sur la page de chaque événements  
OU

- Retrouvez le lien sur le site de la MJC :  
<http://mjcfresnes.free.fr>



## Venir à la MJC de Fresnes :

RER B : Direction Saint Rémy les Chevreuse

- arrêt Antony (10min à pied)

RER C : Direction Massy Palaiseau

- arrêt Chemin d'Antony (10min à pied)

BUS : 286 ou V2, arrêt 8 mai 1945 / 396,

- arrêt Pasteur

VOITURE : Autoroute A6 sortie Fresnes

N20 Croix de Berny (proximité)

# BÉNÉVOLES

**Motivé(e)  
Déterminé(e)**

**Venez participer aux événements festifs  
que nous organisons  
dans une ambiance conviviale !**

**Contact: [direction.mjc.fresnes@gmail.com](mailto:direction.mjc.fresnes@gmail.com)**

# NOS PARTENAIRES

VILLE DE FRESNES  
CONSEIL GENERAL DU VAL DE MARNE  
CONSEIL REGIONAL D'ILE DE FRANCE  
MINISTERE DE LA VILLE,  
DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS  
LA GRANGE DIMIERE  
LE RIF  
BIBLIOTHÈQUE DE FRESNES  
CRD  
ASSOCIATION AVARA  
ACTE PI  
LES RESTO DU CŒURS  
ROCK DANS'A'MUSETTE  
URBAN TALENT  
CULTURE DU CŒUR  
CROC'CHAMPS  
UN ENFANT DANS LA VILLE  
COLLECTIF CHAP  
SELAVIE

LES GIBBONS MASQUÉS  
COMPAGNIE DANS LES BACS À SABLE  
ATTAC  
MAIF  
LES ZAPARTÉS  
TREMPL'URBAIN  
EN FAIM DE CONTE  
LA FARIBOLE  
EHPAD « SOLEIL D'AUTOMME»  
FOYER JACQUES JOSQUIN  
LA LIGUE DES DROITS DE L'HOMME  
LES 7 DE TABLE  
HELL'S EVENTS  
LA BIBLIOTHÈQUE SONORE  
RECYCLE LIVRE  
GOOD UP  
TELDT  
COQUELICOOP







**MJC LOUISE MICHEL**

2, av du parc des sports  
94260 fresnes

**Informations :**

01 46 68 71 62

[manifestations.mjc@gmail.com](mailto:manifestations.mjc@gmail.com)

**Site :** [mjc fresnes.org](http://mjc fresnes.org)

**Facebook :** [mjc.fresnes](https://www.facebook.com/mjc.fresnes)

**Twitter :** [@mjcfresnes](https://twitter.com/mjcfresnes)

**MJCFRESNES.ORG**