

Association
**Rencontre
et Culture**

**Guide
pratique**

2026 - 2027

MQV
MAISON
DE QUARTIER
DE VILLEJEAN

ETV
MAISON
VERTE

Des maisons pour se rencontrer, participer et coopérer, être solidaire.
Ces maisons sont pour vous, avec vous.
Vous avez un projet en tête, une envie, une action pour Villejean, développer un projet, comme bénévole donner de son temps, ou simplement organiser un événement familial. Notre équipe vous soutient et vous encourage à le réaliser.

Envie de pratiquer une activité de loisir, de se divertir, rendez-vous lors des événements culturels, dans un atelier pour l'année ou pour une soirée.

→ **Portes ouvertes le samedi 12 septembre de 14h à 18h**

Envie de vous impliquer dans la vie associative sur Villejean, parlons-en !

Envie de vous poser lire le journal, boire un café, emprunter un jeu, un livre, discuter... C'est aussi possible ici !

Sommaire

Côté pratique	3
Semainier des activités à la MQV	4-5
Les adhésions	6
Maison pour les enfants	7
Maison pour les jeunes	8-9
Maison pour les familles	10
Maison pour les habitants, collectifs et associations	11-12
Maison pour les jeunes adultes	13
Maison pour les jeunes de plus de 60 ans	14
La ludothèque	15
Le pôle multimédia	16
Les ateliers	17-26
Les clubs	27
Les permanences des partenaires	28-29
Des espaces pour des événements	30
L'équipe de Rencontre et Culture	31-35

Côté pratique

À la Maison de Quartier de Villejean, le hall-caféteria est ouvert à tous. C'est le cœur de la Maison !

On s'y retrouve pour lire le journal, boire un café, débattre de l'actualité, échanger des idées, monter un projet, trouver des informations, rencontrer les équipes d'animateurs ou des amis, jouer, troquer un livre ou un jeu...

Bref, pour tout ce qui rend la vie plus colorée et plus animée !

À la Maison Verte, un espace jeunesse accueille les 12-17 ans.

Horaires MQV - Hors vacances scolaires					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
FERMÉ	09:00 12:00	09:00 12:00	FERMÉ	08:30	10:00 12:30
18:00 22:00	14:00 23:00	14:00 23:00	14:00 23:00	23:00	14:00 18:00
Horaires MQV - Pendant les vacances scolaires					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00 12:00	09:00 12:00	09:00 12:00	09:00 12:00	08:30	10:00* 12:00
14:00 18:00	14:00 19:00	14:00 19:00	14:00 19:00	19:00	14:00 19:00

*Fermée pendant les vacances d'été

Informations :

contact@mqvillejean.fr

Le saviez-vous ?

Saison 2026 - 2027

3

La Maison de Quartier de Villejean et la Maison Verte sont gérées par l'**association Rencontre et Culture**. Adhérer à l'association c'est soutenir et respecter son projet, s'engager et être assuré. L'adhésion donne aux adhérents de plus de 16 ans, le droit de voter à l'Assemblée Générale.

L'Assemblée Générale aura lieu **le 29 mai 2027**.

L'adhésion permet l'accès au prêt de jeux et permet d'obtenir des tarifs réduits, ou même la gratuité pour certains spectacles et animations.

Les Portes Ouvertes auront lieu **le 12 Septembre 2026**.

Vous pourrez y découvrir l'ensemble des ateliers et vous y inscrire.

L'association Rencontre et Culture est administrée par des membres élus lors de la dernière Assemblée Générale (AG) du 17 mai 2024.

Ces membres veillent au développement du projet associatif.

Conseil d'Administration (CA)

Roukia Adame
Marie-Françoise Bourblanc
Nathalie Champalaune
Loïc Choneau (Quidam)
Béatrice Delepine
Jacky Derennes
Felicia Diombilou (SPSF 35)
Patrick Doublet (CRESUS)
Sabrina Doury
Annaïg Fau-Le Fur
Pascal Millot
Auguste Nkounkou
Stella Nyankam (Solo et Fortes)
Bernadette Rubin

Membres du bureau

Marie-Françoise Bourblanc
> *secrétaire*
Patrick Doublet (CRESUS)
> *co-président*
Annaïg Fau-Le Fur
> *co-présidente*
Sabrina Doury
> *co-présidente*
Pascal Millot
> *trésorier*

Semainier des activités

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

5

matin

MQV
FERMÉE

10h30 - 12h

Tai Chi Chuan

9h30 - 12h30

Si on s'alliait

9h15 - 12h30

CLIC (2 par mois)

9h30 - 11h30

Cours de français
langue étrangèreMQV
FERMÉE

9h30 - 11h30

Cours de français
langue étrangère

matinée

Club Oxygène

9h - 12h

ADIE

10h - 12h

SILEA

10h - 12h

ESS Cargo

10h - 12h30

SPSF 35

10h - 12h30

Cours de tamoul



10h15 - 12h

Yoga du rire

10h - 12h

Ikebana

après-
midiMQV
FERMÉE

14h - 16h30

Peinture huile pastel

14h - 16h

SILEA

16h - 16h45

Judo Éveil



14h - 17h30

Club Seniors

16h30 - 18h45

TAP Enfants



17h - 18h30

ASCO

16h30 - 18h30

Espace Loisirs Jeunes

16h30 - 18h30

Ludothèque

14h - 16h45

Judo 9-12 ans



et Judo 13-15 ans

17h30 - 19h

Boxe Thaï

17h30 - 19h45

Taiji Quan + Qi Gong

16h30 - 18h30

Ludothèque



14h - 18h30

Espace Loisirs Jeunes

14h - 16h

Poterie



14h - 15h30

Labo du numérique



15h30 - 17h

Atelier manga

14h - 16h30

Club Tricot

après-midi

Club Pétanque

16h30 - 18h30

Espace Loisirs Jeunes

17h - 18h30

ASCO

16h30 - 18h45

TAP Enfants

16h30 - 18h30

Ludothèque

14h - 17h30

CRESUS

13h30 - 16h30

Si on s'alliait

14h - 16h

SILEA

14h - 16h

Art floral

15h - 16h

Équilibre, prévention
des chutes

17h15 - 18h30

Yoga

14h - 17h

Club Scrabble

16h - 18h

Danse Afrojump

après-midi

Club du Vendredi
(1 par mois)

14h - 19h

Nous féministes 35

14h - 17h

SPSF 35

14h - 16h

Coup de pouce informatique

16h - 18h

Temps libre informatique

16h30 - 18h30

Espace Loisirs Jeunes

16h30 - 18h30

Ludothèque

14h - 18h

Boxe Thaï

14h - 16h15

Majorettes (1 par mois)

14h30 - 17h30

Espace Loisirs Jeunes

14h - 17h

Ludothèque

14h - 16h

Coup de pouce informatique

14h - 18h

Atelier théâtre Jeunes

14h - 17h

Scrapbooking

soir

18h15 - 19h30

Yoga pour tous

18h - 19h

Judo 9-12 ans



19h - 20h30

et Judo 13-15 ans

18h30 - 22h30

Ju Jitsu brésilien

18h - 22h

Théâtre d'impro

19h30 - 22h30

Création vidéo

18h - 19h

Danse Country débutant

19h - 21h

Danse orientale Enfant

19h15 - 21h30

Danse orientale Adulte

19h30 - 22h

Danses indiennes

Tango argentin

18h30 - 19h30

Sophrologie

18h30 - 20h30

Atelier d'écriture

20h30 - 22h

Gouren

18h15 - 20h30

Danse Country débutant

18h - 19h

Danse orientale Enfant

19h - 21h

Danse orientale Adulte

19h15 - 21h30

Danses indiennes

19h30 - 22h

Tango argentin

19h30 - 20h45

Salsa (débutant)

21h - 22h15

Bachata (débutant)

19h30 - 20h45

Salsa (intermédiaire)

21h - 22h15

Bachata (intermédiaire)

19h - 21h30

Aïkido

18h30 - 20h30

Couture

20h - 23h

Théâtre

18h - 20h30

Cité et médiation

20h30 - 22h

Yoga du rire

19h - 20h

Percussions africaines

18h30 - 21h

Danse country
intermédiaire

20h15 - 21h30

Danses africaines

18h30 - 21h

Aïkido

Sport

Club

Danse

Permanences
associativesArt, culture
et bien-êtreActivité dédiée
ou accessible
aux enfants

Adhésions

→ Elle est valable du 1^{er} septembre 2026 au 31 août 2027.

Tarif adhésion	
Individuelle	11 €
Famille de 2 personnes	15 €
Famille de 3 personnes	19 €
Famille de 4 personnes et plus	22 €
Jeunes (11 ans et plus)	4,50 €



> Pour les enfants de moins de 11 ans, l'adhésion d'un référent adulte est obligatoire.

Tarif adhésion des associations selon leur budget			
Inférieur à 5 000 €	Entre 5 001 € et 10 000 €	Entre 10 001 € et 20 000 €	Supérieur à 20 001 €
26,80€	53,70€	73,40€	106,40€

Calendrier scolaire annuel 2026 - 2027	
Rentrée scolaire	Mardi 1 ^{er} septembre 2026
Vacances d'automne	Fin des cours : 16 octobre 2026 Reprise des cours : 2 novembre 2026
Vacances de Noël	Fin des cours : 18 décembre 2026 Reprise des cours : 4 janvier 2027
Vacances d'hiver	Fin des cours : 19 février 2027 Reprise des cours : 8 mars 2027
Vacances de printemps	Fin des cours : 16 avril 2027 Reprise des cours : 3 mai 2027
Vacances d'été	Vendredi 2 juillet 2027 au soir

Saison 2026 - 2027

6

Tout savoir sur la vie de l'association

Pour vous tenir informés de tout ce qui se passe à la MQV et à la Maison Verte, plusieurs moyens :

→ **L'Élastique** : un programme des activités édité chaque mois est disponible dans le hall, sur notre site internet et dans vos boîtes-aux-lettres. Vous ne recevez pas L'Élastique ? Devenez élastiqueur et distribuez notre magazine près de chez vous !

→ **le site internet** : www.mqvillejean.fr
C'est toute l'actu et les informations pratiques disponibles 24h/24h en 1 clic.

→ **la newsletter** : retrouvez chaque mois, en avant-première, les événements marquants de la vie de nos Maisons en vous abonnant à la newsletter !
Pour vous inscrire, rendez-vous sur : www.mqvillejean.fr

→ **la page Facebook** : www.facebook.com/mqvillejean/
et le compte Instagram : [@rencontreetculture](https://www.instagram.com/rencontreetculture)
Suivez, commentez, partagez toutes nos actualités !

→ **des affiches, des tracts, des flyers** disponibles sur place.

Maison pour les enfants

Le centre de loisirs

→ de 6 à 10 ans

Lors de chaque vacances scolaires, un programme varié est proposé à vos enfants.

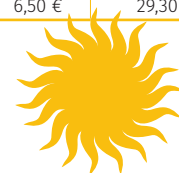
Inscription à la journée ou à la semaine
Programme disponible à l'accueil avant chaque vacances.

→ du lundi au vendredi

→ de 8h30 à 18h30

→ inscription à l'accueil de la MQV

Tarifs (en €) du centre de loisirs			
Quotient familial	Vacances		
	Tarif/jour	Forfait semaine 5 jours	Forfait semaine 4 jours
0 - 450	1,50 €	6,75 €	5,70 €
451 - 550	2 €	9€	7,60 €
551 - 650	3 €	13,50 €	11,40 €
651 - 950	4,50 €	20,30 €	17,10 €
> 951	6,50 €	29,30 €	24,70 €



Tarif en fonction du quotient familial

> inscription et renseignements à l'accueil

Saison 2026 - 2027

7

Périodes scolaires

Ludothèque	4000 jeux à la disposition des enfants et des adultes	Du mardi au vendredi voir page 15
Labo du numérique	Apprentissage de l'outil numérique, jeux, découpe laser etc.	Tous les mercredis de 14h à 15h30
Temps d'Accueil Périscolaires	Des ateliers créatifs, scientifiques, sportifs, nature etc. à la sortie de l'école	Tous les mardis et jeudis de 16h30 à 18h45
ASCO (dispositif CLAS)	Accompagnement à la scolarité pour les CM1 CM2	Tous les mardis et jeudis de 16h30 à 18h
Projets enfants	Des propositions d'ateliers variées 	Tous les mercredis de 14h à 18h30 Programme à voir à l'accueil
Ateliers	Poterie Danse	voir le semainier pages 4-5

Contact :

enfancefamille@mqvillejean.fr

Maison pour les jeunes

→ à partir du 15/09/26

Le projet jeunesse s'organise autour de 3 grands axes :

- **Soutenir**
- **Aller vers**
- **Accueillir et animer**

Ces ambitions se concrétisent dans les différents espaces ouverts aux jeunes du territoire.



L'Espace Loisirs pour les 10/14 ans

Situé au sein de la Maison de Quartier, l'Espace Loisirs offre un cadre sécurisant d'accueil, d'initiation et de découverte.

À chaque période de vacances scolaires des programmes d'activités sont proposés par l'équipe jeunesse dédiée, prenant en compte les envies des jeunes.

Horaires

Période scolaire	Vacances scolaires
Mardi, jeudi, vendredi 16h30 - 18h30	Du mardi au vendredi 10h - 12h et 14h - 18h
Mercredi 14h - 18h30	Samedi 14h - 18h
Samedi 14h30 - 17h30	
Les horaires peuvent varier en fonction des programmes d'activités.	

La Maison Verte pour les 11/17 ans

Située rue de Saintonge, à proximité du collège Rosa Parks et du parc de Villejean, la Maison Verte est un lieu d'accueil informel.

Espace d'expression, de rencontre et d'expérimentation, elle accompagne les jeunes dans la réalisation de leurs projets, qu'ils soient artistiques, culturels, citoyens. La structure dispose de nombreux espaces : coin arts et création, cuisine, salle de danse, le « Music Lab » pour les projets musicaux.

Horaires

Période scolaire	Vacances scolaires
Mardi et jeudi 16h - 19h	Du mardi au vendredi 10h - 12h et 14h - 18h30
Mercredi 14h - 19h	Samedi 14h - 18h
Vendredi 16h - 22h*	
Les horaires peuvent varier en fonction des programmes d'activités.	

*des soirées pensées et organisées par les jeunes, ou des accueils prolongés pour les 14 ans et plus.



Les p'tits plus !

Accueils sportifs

→ À partir du 23/09/26

En collaboration avec l'équipe éducative de l'UFOLEP 35, des accueils sportifs sont proposés aux jeunes de 10 à 14 ans tous les mercredis de 16h à 18h30 (hors vacances).

> **gratuit**

> **RDV 16h** – Maison de Quartier

Le Club théâtre

→ À partir du 19/09/26

Tous les samedis après-midi, le club théâtre offre aux jeunes de 9 à 14 ans un espace de jeux (de scène) et d'expression. Entre improvisation et création de petites pièces de théâtre, ce club est une belle occasion de découvrir l'univers du théâtre tout en développant son aisance à l'oral et sa confiance en soi.

> **gratuit** + adhésion ARC

> **RDV 15h** – Maison de Quartier



Accompagnement à la Scolarité (ASCO)

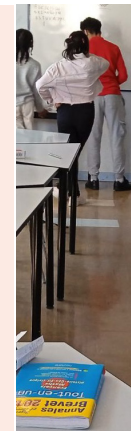
→ À partir du 29/09/26

→ **Mardi et jeudi de 17h à 18h30**

Sur inscription auprès de Déborah, animatrice référente enfance – famille, l'ASCO est un projet à destination des élèves collégiens et vise à les soutenir :

- Dans la construction d'une méthodologie propre,
- Les familles dans les temps devoirs,
- La consolidation de leurs connaissances via des « apprentissages par le détour ».

Les séances d'ASCO sont encadrées par une équipe constituée de bénévoles engagés et de professionnels. Si le projet vous intéresse, n'hésitez pas à venir à notre rencontre.



Modalités d'inscription et renseignements

Pour l'Espace Loisirs, le club théâtre et l'Accompagnement à la scolarité :

- > une adhésion à l'association : 4,50 € pour l'année scolaire
- > une fiche de renseignement sanitaire
- > une attestation d'assurance responsabilité civile

Pour la Maison verte (12/17 ans) :

- > une fiche de renseignement sanitaire

Contact :

Sophia → maisonverte@mqvillejean.fr → 07 49 95 14 35
Diyae → maisonverte2@mqvillejean.fr → 09 71 74 00 09
 🌐 **Animateurs et animatrices Espace Loisirs :**
 espace Loisirs@mqvillejean.fr
 espace Loisirs2@mqvillejean.fr / 07 45 24 16 57

→ Retrouvez-nous sur les Réseaux Sociaux :

📷 @maisonverte.mqv
 📷 @espace_loisirmqv

Maison pour les familles

Parents

Vous êtes parents, vous avez des souhaits, des besoins, des idées, des envies, des bons plans : rendez vous à l'accueil de la MQV, pour démarrer des projets ensemble.

Atelier parents enfants du samedi

> Rendez-vous mensuel :

→ 1 samedi par mois / 14h - 16h / gratuit

Informations et inscription à l'accueil de la Maison de Quartier Villejean.

Ateliers numériques		Ateliers manuels	
26/09	« Pronote », le site essentiel pour suivre la scolarité de mon enfant	12/12	Fabrication de cadeaux de Noël maison
10/10	Les contrôles parentaux	13/02	Fabrication de vêtements et objets pour les bébés
14/11	Les jeux vidéo	17/04	Bouture et Jardinage
16/01	Tout savoir sur l'IA et comment les enfants l'utilisent	22/05	Grande sortie parents enfants
13/03	Les jeux vidéo		

Atelier Cuisine parents enfants



Crêpes, gâteaux, tartes, chocolats et autres gourmandises à préparer et déguster ensemble.



À **chaque vacance** scolaire **un matin** en semaine/**gratuit**



Informations et inscription à la Ludothèque de la Maison de Quartier de Villejean.



Ateliers parents enfants menés par des bénévoles > Rendez-vous mensuel



Un **mercredi matin** par mois



Des bénévoles du quartier vous partageront une de leurs compétences créatives : **bricolage/réparation/jardinage macramé/tricot/couture/décoration.**



Informations et inscription à l'accueil.



Saison 2026 - 2027 **10**

Maison pour les habitants, collectifs et associations

Pour les habitants, nous sommes une

pépinière à projets.

Nos équipements et notre association vivent et s'animent au gré des rencontres, des idées, des projets impulsés par l'équipe de professionnels, les bénévoles, les associations, les partenaires et les habitants.

**Vous avez des idées, une envie, besoin d'un soutien pour vos projets sur Villejean ?
Rencontrons-nous !**

Contact : viesociale@mqvillejean.fr

Pour faire vivre votre projet, nous encourageons, nous soutenons, nous propulsons, nous hébergeons...

Par leur soutien logistique, leurs ressources et leur expérience, nos équipes vous aident à évaluer la faisabilité de votre projet et vous accompagnent dans sa mise en place.

Pour nous, à la Maison de Quartier de Villejean comme à la Maison Verte, cultiver l'échange d'idées et de savoirs, c'est faire pousser les grands projets.

Saison 2026 - 2027 **11**

→ **Le secteur initiative animation permet de découvrir, de rencontrer, de proposer, de mettre en place.**

Que vous soyez force de proposition, spectateur, organisateur, bénévole ou simple usager, notre association Rencontre et Culture vous accueille, soutient et accompagne vos projets.

Tout au long de l'année, vous pourrez découvrir et pratiquer :

- des activités régulières : ateliers et clubs
- des spectacles pour les petits et les plus grands (théâtre, improvisation, danse, concerts...)
- des conférences thématiques, parfois gesticulées
- des expositions photos, peinture...
- des événements ponctuels : braderie (1^{er} dimanche de septembre), fête de la MQV, festivals (voyages, musiques...)
- des sorties pour découvrir, visiter, se balader
- des rencontres et des débats



Secteur initiative animation

Entraide éducative Solidarité et Partage des Savoir-Faire

Tout au long de l'année scolaire, SPSF35 se mobilise pour lutter contre le décrochage scolaire des jeunes issus des filières professionnelles. L'association propose ainsi un terrain de stage dans le secteur associatif à des élèves en grande difficulté dans leurs recherches.

Braderie de Villejean > dimanche 6 septembre 2026

Chaque année, un collectif d'habitants se mobilise pour organiser la braderie de Villejean qui a lieu le premier week-end du mois de septembre. Dès le mois de janvier, si vous souhaitez participer, rejoignez le collectif pour participer et animer cette journée du grand déballage et des petits profits.

> **Emplacement 6€ / inscription à l'accueil**

La Consciência Negra

Se rassembler autour d'un jour férié brésilien pour fêter l'abolition de l'esclavage et la lutte contre le racisme (Collectif Brésil).

> **18 novembre 2026**

Journées bien-être avec Educ Ustawi

L'association Educ Ustawi organise des journées bien-être à la Maison de Quartier.

> Journées ouvertes à toutes et tous.

Actions pour la santé avec SPSF 35 / ASVB / OPAR...

Tout au long de l'année :
des projets, des idées...

Contact :
viesociale@mqvillejean.fr

À noter dans vos agendas

06/09/2026 – Braderie – Collectif d'habitants

12/09/2026 – Portes ouvertes de la Maison de Quartier de Villejean

26/09/2026 – 50 ans de la Ludothèque de la MQV

18/10/2026 – Escales africaines

18/11/2026 – Célébration de la Consciência Negra

29/05/2027 – Assemblée Générale de l'ARC

Juin 2027 – Fête de la MQV et Fête de la danse



La programmation est à retrouver sur le site mqvillejean.fr et dans notre brochure mensuelle L'Élastic, disponible à l'accueil de la MQV.



* Certaines dates
peuvent être
modifiées.

Mission Jeunes Adultes → Pour les 16-30 ans



*Tu as besoin d'un coup de pouce pour trouver un stage, un job ou pour accéder à tes droits (justice, santé, permis de conduire, logement...) ?
Tu as un projet artistique, culturel ou tu veux créer une action solidaire et citoyenne ?*

Si tu as entre 16 et 30 ans, les professionnels du secteur Jeunes adultes sont à ton écoute pour t'accompagner et développer tes ambitions.



Difficultés à trouver un stage, un emploi, un logement ?

> le soutien à l'insertion sociale et professionnelle
> une écoute bienveillante et inconditionnelle

Contact

Chargé-es de mission jeunes adultes

jadulte.acc@mqvillejean.fr — 07 49 91 71 54

jadulte.projets@mqvillejean.fr — 07 49 75 74 36

Le SPOT

Les professionnels de l'Association Rencontre et Culture, de Breizh Insertion Sport, du Relais, du 4bis et de We Ker vous accueillent dans ce local dédié aux 16-25 ans. Un espace d'informations et d'accompagnement de projets propice à la rencontre de jeunes talents engagés sur le quartier. De nombreux temps conviviaux y sont proposés par et pour les jeunes.

→ **Adresse : 3^{bis}, rue d'Armagnac**

→ Pour suivre toute l'actu du lieu, rendez-vous sur le compte **Instagram : lespotvillejean**

Les jeunes de plus de 60 ans

Pour créer du lien et entretenir une proximité quotidienne, la Maison de Quartier de Villejean assure une présence, une veille et une écoute auprès de chacun de nos usagers et adhérents. Un accueil chaleureux et personnalisé vous est dédié pour faciliter l'interconnaissance et développer des activités et animations adaptées à vos envies et vos besoins.

Le Club du Vendredi

Une fois par mois, un groupe de maximum 18 personnes participe à des sorties culturelles guidées. L'objectif est de se retrouver ensemble pour découvrir des lieux emblématiques de notre région ou d'ailleurs.

Comment fonctionnent ces sorties culturelles ?

> Au mois de septembre, l'ensemble des personnes intéressées se réunit afin de co-décider des lieux et des dates de sorties pour toute l'année.
> Réunion de rentrée : **mercredi 16 septembre à 14h**

Thé dansant de Villejean

Envie de se retrouver autour d'une danse en présence d'un orchestre live, un samedi par mois ? Le thé dansant de Villejean est fait pour vous !

> **pour 2026** : 10/10, 21/11, 12/12
> **pour 2027** : 23/01, 13/02, 13/03, 10/04, 15/05, 12/06

Contact :

viesociale@mqvillejean.fr
07 69 29 81 90



Repas Seniors

Un moment joyeux autour d'un bon repas pour rencontrer ou retrouver les amis...

> Inscription à l'accueil de la MQV deux semaines avant chaque date :
> **pour 2026** : 06/10, 10/11 et 08/12
> **pour 2027** : 12/01, 09/02, 09/03, 13/04, 11/05, 15/06, 20/07

Les mardis du jeu - Club Senior

Tous les mardis après-midi
de 14h à 17h30 en salle de danse

Tarot, belote, scrabble... Autant de jeux que vous aurez plaisir à partager avec nos usagers et adhérents. Un moment convivial hebdomadaire à ne pas manquer !

Les moments de convivialité

Tout au long de l'année, des moments de rencontres sont proposés aux jeunes de plus de 60 ans : pour discuter, apprendre à se connaître, sortir de chez soi et passer un bon moment.

D'autres activités proposées
tout au long de l'année

page 21

La ludothèque

Ouverte à tous, la ludothèque est un espace d'animation de 110 m² entièrement dédié au jeu. Petits et grands y trouveront leur bonheur parmi une collection de plus de 4 000 jeux et jouets !

La ludothèque

Horaires

> Mardi, jeudi et vendredi : **16h30 - 18h30**
> Mercredi : **14h - 18h30**
> Samedi : **en période hivernale**
> Vacances scolaires : du mardi au vendredi **15h - 18h30**

Tous les jeux et jouets sont empruntables.
> Fin des prêts de jeux **un quart d'heure avant la fermeture**

Tarifs des emprunts

> **2 jeux et jouets** empruntables par personne pour 3 semaines
> **1€ par jeu - Carte de 10 jeux : 8€**
> **Malle de jeux** à composer pour vos événements familiaux ou fêtes : **8€**

Venez jouer sur place :
c'est GRATUIT !

Prêt ouvert à tous
les adhérents

à noter :

**Fête pour les 50 ans
de la Ludothèque**
Samedi 26 septembre
de 14h à 18h



Devenez bénévole !

Vous êtes joueur ? Vous avez un peu de temps libre ?
>>> Rejoignez l'équipe !

Cafê't' ô jeux (hall MQV)

> Des jeux sont disponibles à la ludothèque pour jouer dans le hall.

Événement jeux

> Festival du jeu, soirées jeux en famille ou jeux nomades... Autant de rendez-vous pour jouer ! Tenez-vous informés en vous abonnant à la newsletter ou notre page Facebook : **www.facebook.com/mqvillejean**

Accueils & animations possibles

> Pour les classes, fêtes d'école...

Contact :

02 99 59 85 72
ludothèque@mqvillejean.fr

Pour toutes et tous, nous sommes un

Espace Public Numérique.

Il n'y a pas d'âge pour se plonger dans l'univers du numérique.

Avis de recherche !

Le monde du numérique n'a aucun secret pour vous ?
Vous avez un peu de temps libre et vous aimez partager
votre savoir ?

>>> DEVEZ BÉNÉVOLE ET REJOIGNEZ L'ÉQUIPE !

Let's Click ! → Labo du numérique

Ateliers enfance & Jeunesse à l'année > Description **page 26**

Stage enfant → 8-12 ans

Des stages vacances pour explorer les outils numériques : créer un jeu, composer de la musique, dessiner sur tablette, coder, faire un film, etc.

- > **21/10 au 23/10/26** : sur le thème Harry Potter
- > **25/02 et 26/02/27** : sur le thème Japon
- > **08/07 et 09/07/27** : sur le thème Disney
- > **7€** la journée



Contact : multimedia@mqvillejean.fr
ou 07 82 16 36 95

Initiations informatiques → adultes

Besoin de mieux comprendre votre ordinateur ou votre smart-phone ? Ces ateliers vous aident à prendre en main les outils numériques du quotidien : courrier électronique, démarches en ligne, documents, navigation...

- > jeudi **14h30 - 16h**
- > **5€** la séance (+ adhésion ARC)

Coups de pouces informatiques

Vous avez un problème avec votre téléphone ou une question concernant votre ordinateur ? Nous vous proposons un court rendez-vous pour résoudre vos blocages ponctuels (utilisation d'un téléphone, installation d'une appli, mise à jours, etc.).

- > vendredi **14h - 16h** et samedi **14h - 18h**
- > **gratuit** + adhésion ARC

Temps libre → tout public

Besoin d'accéder à un ordinateur ? L'espace numérique est ouvert à tous les adhérents pendant ces créneaux.

- > vendredi **16h - 18h**
- > **gratuit** + adhésion ARC

Atelier Parentalité

"À quoi jouent nos enfants ? Le contrôle, parental ça marche comment ?" Découvrons ensemble des astuces et des outils numériques : vie en ligne, applis utiles, création, réseaux sociaux... On teste, on échange, on progresse - **familles / parents**.

- > samedi **14h - 16h**
- > sur inscription / **gratuit**
- > **26/09** : « Pronote », le site essentiel pour suivre la scolarité de mon enfant),
- > **10/10** : Les contrôles parentaux
- > **14/11** : Les jeux vidéo
- > **16/01** : Tout savoir sur l'IA et comment les enfants l'utilisent
- > **13/03** : Les jeux vidéo

Les ateliers à la Maison de Quartier de Villejean et à la Maison Verte > 2026-2027

→ Sports / Danse / Bien-être / Numérique

Les activités proposées par Rencontre et Culture sont animées par une dizaine de salariés et par des partenaires associatifs ou par des bénévoles qualifiés.

Tous sont expérimentés et motivés. Les encadrants des activités remplissent les exigences demandées (Brevet d'État...).

Les activités ont lieu du 8 septembre 2026 au 19 juin 2027, excepté durant les vacances scolaires.

Les activités proposées par Rencontre et Culture

Adhésion et inscription à l'accueil pour les activités Rencontre et Culture :

L'assurance de l'association couvre les risques liés à la pratique de ces activités.

→ Possibilité d'aide avec le dispositif **Sortir!** ou **Pass'Sport** selon les ateliers.

Certaines activités sont proposées à tarif réduit pour les étudiants, demandeurs d'emploi, allocataires du RSA (...) sur présentation d'un justificatif.

→ 2 séances d'essai en début de saison

→ Totalité du règlement effectuée à l'inscription (espèces, chèques ou carte bancaire – en une seule fois ou en paiement fractionné)

→ Certificat médical obligatoire pour les activités sportives

→ L'inscription aux ateliers se fait pour la saison entière. Seuls les désistements pour raison médicale, justifiés par un certificat, peuvent amener à un remboursement partiel de l'inscription. L'adhésion reste acquise à l'association.

→ L'achat du matériel nécessaire à la pratique des activités n'est pas compris dans l'inscription.

→ L'association se réserve le droit de modifier un atelier si le nombre d'inscrits est insuffisant, de déplacer ponctuellement certains ateliers à des occasions spéciales ou de remplacer un animateur d'atelier.

Les activités de nos associations partenaires

→ Les inscriptions se font directement auprès des partenaires.*

*selon les conditions de chaque atelier. Les informations complémentaires peuvent être obtenues en contactant les structures concernées.

Des aides existent pour tous les âges afin de soutenir la pratique d'activités.

Lexique des symboles (pour les pages suivantes)



Adhésion et inscription à réaliser à l'accueil de la Maison de Quartier

Association Rencontre et Culture



Prise en charge possible d'une partie du paiement par le dispositif **Sortir!**



Prise en charge possible d'une partie du paiement par le dispositif **Coupon Sport 35**



Prise en charge possible d'une partie du paiement par le dispositif **Pass Sport**



Activité dédiée ou accessible aux enfants



Sports et bien-être



Boxe Thaï



Animateur: Claude Vangu

Renseignements : contact@mqvillejean.fr

Cette pratique permet aux hommes, aux femmes et aux adolescents de pratiquer un sport de combat tout en réalisant un travail technique, physique et un renforcement musculaire - **à partir de 11 ans**.

> Mercredi **17h15 - 18h30 (+ de 11 ans)**

> Samedi **14h15 - 15h30 (- de 15 ans)** et **15h45 - 17h30 (+ de 15 ans)**

> **119€** une séance par semaine / **212€** deux séances par semaine + adhésion ARC

Gouren - Lutte bretonne



Partenaire: Skol Gouren Roazhon

Inscription > skol.gouren.roazhon@laposte.net ou 06 81 12 02 90

Sport de combat à part entière, le gouren est aussi un élément de culture de Bretagne et du monde celtique. débutants et confirmés, sport loisirs ou préparation à la compétition. - **à partir de 15 ans**.

> Mardi **20h30 - 22h**

> **130€**

> Tarif réduit (-20 ans et étudiants): **90€**

> Démarrage de l'activité : **mardi 15 septembre**



Taïchi-chuan – Forme Yang



Partenaire: Etr'En'Form

Inscription > joelle.dubois01@orange.fr ou 06 81 71 59 56

Art fondé sur la pratique de mouvements fluides et souples réalisés dans la lenteur. Il est accessible à toute personne quels que soient son âge et sa souplesse - **adultes**.

> Mardi **10h30 - 12h**

> **260€** / Tarif réduit : **180€** + adhésion à Etr'En'Form **20€**

> Démarrage de l'activité : **mardi 16 septembre**

Sophrologie



Animateur: Bertrand Culierier

Renseignements : contact@mqvillejean.fr

La sophrologie est une activité de bien-être basée sur des techniques respiratoires, corporelles et mentales visant à se détendre et se centrer sur soi - **adultes et seniors**.

> Mardi **18h30 - 19h30**

> **215€** / Tarif réduit : **165€** + adhésion ARC

Yoga du rire



François Rolland, militant du rire

Renseignements : 06 28 37 68 89

Inscription à l'accueil de la MQV

Prenez votre bonheur en main, devenez plus heureux ! Apprenez la pensée positive, expérimentez le lâcher-prise, partagez un moment bienveillant, prenez du plaisir en vous amusant - **adultes et seniors**.

> Jeudi **20h30 - 22h** et samedi **10h15 - 12h** / adhésion ARC

Aïkido



Animateurs: Pascal Piveteau, Camilo Charron

Renseignements : contact@mqvillejean.fr

L'aïkido est un art martial non violent, utilisant la force de l'autre contre lui - **jeunes et adultes**.

> Mercredi **19h - 21h30** / Vendredi **18h30 - 21h**

> **140€** / Tarif réduit : **95€** + adhésion ARC

Yoga - Pratique Douce**Animatrice: Brigitte Le Cat**Renseignements : contact@mqvillejean.frC'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques - **adultes**.> Jeudi **17h15 - 18h30**> **292€** / Tarif réduit : **205€** + adhésion ARC**Judo et Jujitsu****Partenaire : Cercle Paul Bert**Inscription au dojo de la MQV sur les heures d'entraînement, au 02 99 54 10 40 ou en ligne sur cpb-rennes-judo.ffjudo.com

Idéal pour être bien dans son corps et dans sa tête, le judo apprend à canaliser son énergie - dès 4 ans.

Judo Éveil - pour les enfants nés entre 2021 et 2022> Mardi : **16h-16h50**> **245€**> Démarrage de l'activité : **le 9 septembre****Judo Pré-poussins / Poussins - enfants nés entre 2019 et 2020**> Lundi **18h - 19h** et mercredi **14h - 15h**> **280€**> Démarrage de l'activité : **le 8 septembre****Judo Benjamins / Minîmes - enfants nés entre 2013 et 2016**> Lundi **18h - 19h** et mercredi **15h - 16h**> **280€**> Démarrage de l'activité : **le 8 septembre****Jujitsu brésilien - adultes (nés avant 2011)**

C'est une lutte au sol dérivée de techniques de judo et de ju-jitsu importée du Japon et du Brésil - dès 16 ans.

> Lundi **19h - 20h30**> **250€** / tarif réduit étudiant et demandeur d'emploi : **220€**> Démarrage de l'activité : **le 8 septembre****Équilibre, prévention des chutes****Partenaire: OPAR**

Inscription > 02 99 73 22 23

Les cours d'une heure permettent d'appréhender ses limites, d'entretenir son agilité et de renforcer l'équilibre - **retraités**.> Jeudi **15h - 16h**> **157 €** + adhésion OPAR **33 €**> Démarrage de l'activité : **jeudi 17 septembre****Nouveaux cours de Taiji Quan et Qi-Gong****NOUVEAU !****Partenaire: Taiji Rennes**Inscription > contact@taiji-rennes.fr ou 06 82 78 77 62

Faites le plein d'énergie en 2026 !

Découvrez les bienfaits du Qi Gong (17h20 - 18h20) et du Taiji Quan (18h30 - 19h30), deux disciplines douces qui favorisent le bien-être, renforcent le corps et améliorent la souplesse.

Les cours ont lieu chaque mercredi à la Maison de Quartier de Villejean et sont ouverts à toutes et à tous. Vous pouvez participer au cours de Qi Gong, au cours de Tai Chi Chuan, ou aux deux - **adultes**.> Mercredi → Qi Gong : **17h20 - 18h20** / Taiji Quan **18h30 - 19h30**> **1 cours par semaine → 100 €** + adhésion ARC> **2 cours par semaine → 140 €** + adhésion ARC> Infos : taiji-rennes.fr — contact@taiji-rennes.fr / 06 82 78 77 62**Hatha yoga doux****Animateurs: Yoga pour Tous**Inscription > laure.rifo@gmail.com ou 07 83 14 35 95Cours de yoga doux réservé aux personnes disposant de peu de revenus - **adultes**.> Lundi **18h15 - 19h30**> **Tarif en fonction des ressources** + adhésion à Yoga pour Tous **5€**

> paiement à la séance

> Démarrage de l'activité : **lundi 17 septembre****Ateliers Mémoire****Partenaire: Centre de prévention de l'Agirc-Arrco**

Inscription au 06 99 12 00 33 avant le 17 septembre 2026

Une conférence animée par le centre de prévention de l'Agirc-Arrco se tiendra le jeudi 24 septembre à 14h (sur inscription à l'accueil de la MQV). Elle vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire avec l'avancée en âge, grâce à des explications théoriques et des conseils pratiques pour le quotidien.

Des ateliers en petits groupe seront organisés par la suite - **seniors de + de 60 ans**.> **gratuit****Gym douce Senior**Renseignements : contact@mqvillejean.fr

Un atelier accessible à tous pour entretenir sa forme en douceur. Les séances proposent des exercices adaptés afin d'améliorer la mobilité, l'équilibre, la souplesse et le renforcement musculaire. Dans une ambiance conviviale, chacun progresse à son rythme pour préserver son bien-être et son autonomie au quotidien.

> Vendredi **14h30 - 15h30**> **150€** / Tarif réduit : **95€** + adhésion ARC**Les Majorettes rennaises**Renseignements > capitaine.majorennaises@laposte.netAprès les retrouvailles du groupe de majorettes de Villejean de 1978, les entraînements recommencent ! Une à deux fois par mois, les Majorettes rennaises reprennent bâton et accessoires sur des chorégraphies des années 1980 - **activité accessible uniquement à d'anciennes majorettes**.

> Un à deux samedis par mois

14h - 16h15> **gratuit** + adhésion ARC

> entraînements à venir : 26/09 - 10/10 - 24/10 - 31/10 - 14/11 - 21/11 - 28/11 - 05/12 - 08/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 27/02 - 13/03 - 20/03 - 03/04 - 10/04 - 24/04 - 15/05 - 22/05 - 29/05 - 05/06 - 12/06 - 19/06 - 26/06

Art Floral**Animatrice: Marie-Françoise Bourblanc**Renseignements : contact@mqvillejean.frL'art floral est l'art de créer des compositions florales de créer des bouquets, ou des compositions florales à l'aide des fleurs, de feuilles, de fines herbes - **adultes et seniors**.> Troisième jeudi du mois **14h - 16h** : 17/09 - 15/10 - 19/11 - 17/12 - 21/01 - 19/03 - 09/04 - 21/05> **20€** à l'année / **5€** à la séance + adhésion ARC> Démarrage de l'activité : **jeudi 17 septembre****Ateliers Cuisine du monde****Animation: L'équipe de Ma Culture à toi**Inscription > Roukia.Adame 07 77 76 55 84Un voyage gustatif et un moment de partage à chaque début de mois. Au programme : Découverte de nouvelles recettes, techniques culinaires et cultures à travers le monde - **tout public**.> tous les premiers samedis du mois **10h - 12h30**> **gratuit** / à partir du mois de novembre**Ateliers de sensibilisation aux différences****Animation: L'équipe de Ma Culture à toi** > Inscription 07 77 76 55 84Des sessions interactives pour ouvrir ses horizons dès le plus jeune âge > **gratuit**.

> Les dates n'étant pas fixes, merci de contacter directement l'équipe de Ma Culture à Toi pour connaître le calendrier et réserver votre place.

Théâtre impro débutant**Animateurs : la Turi Ukwa**Inscription > turi.ukwa@gmail.com - turi-ukwa.fr

La TURI Ukwa propose à ses adhérente.s, membres de la troupe, deux ateliers adultes d'improvisation théâtrale hebdomadaires. 18h30 - 20h30 et 20h30-22h30 hors vacances scolaires. Les cours sont dispensés sur des créneaux de 2h en fonction des disponibilités (Pas de groupe de niveau) - **de 18 à 999 ans.**

- 1^{er} atelier : **18h30 - 20h30**- 2nd atelier : **20h30 - 22h30**> **Lundi 18h - 22h**> Démarrage de l'activité : **lundi 7 septembre**> **95€****Cours de langue : Tamoul****Animateurs : Centre Culturel des Tamouls**Inscription > ganesh35@aliceadsl.fr ou 06 68 02 24 69

Cours de tamoul pour débutant, intermédiaire et expérimenté

- **à partir de 6 ans.**> **Samedi 10h - 12h30** ; y compris pendant les vacances scolaires> **10€ par mois**> Démarrage de l'activité : **samedi 5 septembre****Peinture pastel / huile****Animatrice : Marie-Paule Moisan**Renseignements : contact@mqvillejean.fr

Cette activité permet de découvrir les techniques de la peinture peu importe votre niveau - **adultes et seniors.**

> **Mardi 14h - 16h30**> **290€ + adhésion ARC****Couture****Animatrice : Aïcha Benmoussa**Renseignements : contact@mqvillejean.fr

Découvrez la couture sous toutes ses formes dans un atelier convivial, accessible à tous les niveaux. Apprenez à confectionner, retoucher, réparer et transformer vos vêtements, ou à créer vos propres modèles de A à Z. Explorez les techniques essentielles et développez votre créativité au fil de projets adaptés à vos envies. Progressez à votre rythme dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, avec un accompagnement personnalisé. Des machines à coudre sont mises à votre disposition si vous n'en possédez pas.

> **Mercredi 15h - 17h**> **173€ / Tarif réduit : 126€ + adhésion ARC****Ikebana Ohara****Encadrants : Ikebana Ohara**Inscription > ikeohara@mailo.com

ou 06 98 55 94 34

Art de disposer les fleurs, broches, feuillages, ou autres éléments de la nature dans des coupes plates ou vases hauts selon des codes définis par de grands maîtres. C'est une philosophie japonaise qui unit étroitement l'homme et la nature dans une quête permanente d'équilibre et d'harmonie - **adultes.**

> **Mardis 14h - 16h : 15/09 - 06/10 - 03/11 - 24/11 - 15/12 - 05/01 - 26/01 - 16/02 - 09/03 - 06/04 - 11/05 - 01/06**

> **Samedis 10h - 12h : 19/09 - 17/10 - 07/11 - 28/11 - 12/12 - 09/01 - 30/01 - 13/02 - 13/03 - 03/04 - 15/05 - 29/05**

> **160€ pour 12 cours, le mardi ou le samedi**

> Démarrage de l'activité : **mardi 15 septembre et samedi 19 septembre**

**Scrapbooking****Animateurs : Aventure du Bout du Monde Rennes**Inscription > abmrennes.eu / contact@abmrennes.eu

Une mise à disposition du matériel est prévue. Il n'y a pas de responsable mais les personnes expérimentées transmettent leur expérience aux débutants - **adultes.**

> **Un samedi par mois : 03/10 - 07/11 - 05/12 - 09/01 - 06/02 - 13/03 03/04 - 22/05 14h - 17h**

> Démarrage de l'activité : **samedi 3 octobre**

> activité réservée aux adhérents

> adhésion : **40€ individuel / 50€ couple****Création audiovisuelle****Animateurs : Aventure du Bout du Monde Rennes**Inscription > abmrennes.eu / contact@abmrennes.eu

Atelier encadré par des membres d'ABM, spécialistes des outils de mise en forme des photos et vidéos de voyage. Dans la perspective éventuelle de présenter les montages créés en soirée de projection grand public - **adultes.**

> **Lundi 18h - 22h**> Démarrage de l'activité : **lundi 5 octobre**

> activité réservée aux adhérents

> adhésion : **40€ individuel / 50€ couple****Percussions africaines - tous niveaux****Animateurs : Synzhoï**Inscription > 06 25 00 25 77 ou synzhoi@gmail.com

Venez apprendre à jouer des instruments de musique et découvrir les chants du continent africain - **à partir de 15 ans.**

> **Jeudi 19h - 20h**> **220€ / Tarif réduit : 200€ + adhésion Synzhoï 20€**> Démarrage de l'activité : **jeudi 10 septembre****Poterie****Animatrice : Pascale Gueneuc**Renseignements : contact@mqvillejean.fr

Des ateliers pour explorer la forme, la couleur et la matière de l'argile - **à partir de 6 ans.**

> **Mercredi 14h - 16h**> **161€ + adhésion ARC****Anglais****Animateurs : L'équipe de Ma Culture à toi**Inscription > macultureatoi@gmail.com ou 07 77 76 55 84

Le rendez-vous hebdomadaire pour progresser en s'amusant.

> **180€ + adhésion Ma Culture à Toi à prix libre**> Démarrage de l'activité : **samedi 1^{er} novembre****Pour les élèves de maternelle**> **Samedi 10h30 - 12h****Pour les élèves d'élémentaire**> **Samedi 14h - 15h30****Pour les élèves de collège/lycée**> **Samedi 15h45 - 17h45****Cours de français****Encadrants : Langue et Communication**Inscription > 02 99 38 12 55 / contact@langueetcom.fr

Nous aidons les personnes à apprendre le français. Nous proposons des cours à l'écrit et à l'oral. Nous accueillons toutes les personnes étrangères qui vivent en France et en Bretagne. Nous aidons aussi toutes les personnes qui ont des difficultés avec le français - **adultes.**

> **Mercredi et vendredi 9h30 - 11h30**> **Gratuit + adhésion 5€**

> Sur inscription après évaluation à Langue et Communication

Danse Orientale - enfants / jeunes



Animatrice: Céline Yavetz-Netter

Renseignements > contact@mqvillejean.fr

- > Mardi **18h - 19h**
- > **233€** / Tarif réduit : **180€** + adhésion ARC
- > Démarrage de l'activité : **mardi 8 septembre**

NOUVEAU !

Danse Orientale - niveaux débutant et confirmé



Tous les ateliers travaillent sur un thème commun et chacun sera invité au cours de l'année à partager des moments de danse, tous groupes d'âges et de niveaux confondus. Atelier ouvert aux personnes en situations de handicap - **adultes**.

- > Mardi **19h - 21h**
- > **275€** / Tarif réduit : **255€** + adhésion ARC

Animateurs: Los Loquitos de la salsa

Renseignements > contact@losloquitos.com ou 06 29 58 54 55
Inscription à l'accueil de la MQV

- > **122€** / Tarif réduit : **102€** + adhésion ARC
- > Démarrage de l'activité : **mercredi 9 septembre**

Salsa portoricaine - niveau débutant



Venez découvrir la salsa portoricaine, danse issue de la culture latine, qui incarne l'essence de la passion et de la précision rythmique - **de 18 à 70 ans**.

- > Mercredi **19h30 - 20h45**

Salsa portoricaine - niveau intermédiaire



Vous avez suivi au moins 1 an de cours de salsa portoricaine ou cubaine. Vous dansez sur la musique, respectez le tempo et maîtrisez des figures de bases en salsa portoricaine, ce cours est pour vous - **de 18 à 70 ans**.

- > Mercredi **19h30 - 20h45**

Animateurs: Los Loquitos de la salsa

Renseignements > contact@losloquitos.com ou 06 29 58 54 55
Inscription à l'accueil de la MQV

- > **122€** / Tarif réduit : **102€** + adhésion MQV
- > Démarrage de l'activité : **mercredi 10 septembre**

Bachata - niveau débutant



La bachata est une danse originaire de République Dominicaine, très dansée en soirée et appréciée par les salseros dans le monde. Venez perfectionner votre déhanché ! - **de 18 à 70 ans**

- > Mercredi **21h - 22h15**
- > Démarrage de l'activité : **mercredi 10 septembre**

Bachata - niveau intermédiaire



Après 1 ou 2 ans de pratique régulière, et une base solide, venez consolider vos acquis et monter en compétences dans la pratique.

- > Mercredi **21h - 22h15**
- > Démarrage de l'activité : **mercredi 10 septembre**

Bachata - niveau avancé



Après 3 ou 4 ans de pratique très régulière, un bon niveau intermédiaire, venez perfectionner votre technique.

- > Lundi **21h - 22h15**
- > Démarrage de l'activité : **lundi 7 septembre**

Cours solo Technique Sala & Bachata - niveau intermédiaire



Animateurs: Los Loquitos de la salsa



Renseignements > contact@losloquitos.com ou 06 29 58 54 55
Inscription à l'accueil de la MQV

Vous avez plus d'un an de pratique de Salsa et/ou Bachata et vous voulez progresser dans la fluidité et le style, nous avons ce qu'il vous faut ! Cours solo : alternance salsa et bachata. Le contenu sera de la technique, de la musicalité, du body move, du styling...

- > Lundi **19h30 - 20h30**
- > **110€** / Tarif réduit : **100€** + adhésion ARC
- > Démarrage de l'activité : **lundi 7 septembre**

Danses africaines - tous niveaux

Animateurs: Synzhoi

Inscription > 06 25 00 25 77 ou synzhoi@gmail.com

La danse africaine désigne les danses dansées en Afrique et faisant partie de la culture africaine. Elle est issue de la rencontre de danses d'Afrique avec le monde occidental. Elle regroupe en son sein toutes les danses traditionnelles ainsi que les danses à racines africaines issues de cette rencontre - **à partir de 15 ans**.

- > Jeudi **20h15 - 21h30**
- > Démarrage de l'activité : **jeudi 10 septembre**
- > **260€** / Tarif réduit : **240€** + adhésion Synzhoi **20€**

Danse Country - niveau débutant

Animateurs: West Rennes Country

Inscription > wrcd.bzh@gmail.com ou 06 75 78 51 37

Enseignement de la danse Country de niveau débutant à niveau novice-intermédiaire au sein d'une ambiance chaleureuse et dynamique. Bals, animations, démonstrations de danse country sont proposés à nos adhérents tout au long de l'année. Nombreux moments de convivialité assurés ainsi que la pratique de belles danses Country - **plus de 18 ans**.

- > Mardi **18h15 - 20h30**
- > **95€** / tarif réduit (étudiant-e) : **70€** / tarif de couple : **140€**
- > Démarrage de l'activité : **mardi 15 septembre**

Danse Country - niveau novice / intermédiaire

- **plus de 18 ans**.

- > Jeudi **18h30 - 21h**
- > **95€** / tarif réduit (étudiant-e) : **70€** / tarif de couple : **140€**
- > Démarrage de l'activité : **jeudi 17 septembre**

Tango Argentin - niveau débutant



Animateurs: Ocho

Inscription > 07 70 29 12 62

Cours hebdomadaires de Tango argentin, ouvert à toutes et tous. Niveau débutant à confirmé - **Ado-Adultes**.

- > Mardi **19h30 - 22h**
- > Démarrage de l'activité : **mardi 15 septembre**
- > **230€** / Tarif réduit : **190€** + adhésion Ocho **10€**

Danses Afrojump



Animatrice: Karine Matungulu (Troupe Afrodisiak)

Inscriptions et renseignements à l'accueil de la MQV

Remise en forme de la Femme à travers de la danse sportive. Travail autour de la confiance en soi et de la beauté de la femme en danse - **femmes 18-55 ans**.

- > Lundi **19h - 20h**
- > Mercredi **19h30 - 20h30**
- > Samedi **10h - 11h**
- > possibilité de venir avec son/ses enfant(s)
- > **gratuit** + adhésion ARC
- > Démarrage de l'activité : **lundi 7 septembre**

Ateliers numériques**Labo du numérique - Cinéma d'animation**

Apprends à faire un film animé de A à Z ! Découvre les techniques du stop-motion, conçois un story-board et réalise tes propres films d'animation.

> **Mercredi 16h30 - 18h → de septembre à décembre**
 > sur inscription
 > **30€** le trimestre + adhésion ARC

Labo du numérique - Codage créatif

Découvre le codage en t'amusant ! Avec Scratch, Mblock ou Arduino, tu pourras créer tes propres jeux vidéos, faire des animations et des montages électroniques.

> **Mercredi 16h30 - 18h → de janvier à mars**
 > inscription au trimestre
 > **30€** le trimestre + adhésion MQV

Labo du numérique - Bidouilles

Tu aimes démonter, inventer, bricoler ? Ici, tu fabriques des trucs utiles (ou pas) avec des outils numériques et du matos de récup. Impression 3D, montages électroniques, détournements en tout genre... On teste, on rate, on recommence. DIY version geek !

> **Mercredi 16h30 - 18h → de mars à juin**
 > sur inscription
 > **30€** le trimestre + adhésion ARC

Atelier Manga → 13-17 ans

Viens créer tes propres manga et webtoon ! Apprends à dessiner sur papier et sur ordinateur avec une tablette graphique, à écrire ton scénario et à donner vie à tes personnages par de l'animation.

> **Mercredi — 15h30 - 17h**
 > **90€** l'année ou **30€** le trimestre + adhésion ARC

Animatrice : Lucie Catté**Inscription :**

multimedia@mqvillejean.fr
 ou 07 82 16 36 95

Danse Bharata Natyam**Animateurs : Mira Bai**

Inscription > mira-bai@orange.fr ou 06 82 86 28 21

Les élèves de danse classique Bharata Natyam s'exercent à illustrer les épisodes de la mythologie indienne et exécuter les pas complexes du Répertoire. Un premier cours gratuit. - **à partir de 10 ans.**

> **Mardi 19h15 - 20h15**

> **249€ / tarif réduit : 219 €**

+ adhésion Mira Bai : **14€ / tarif réduit : 11€**

> Démarrage de l'activité : **mardi 8 septembre**

**Danse Bollywood****Animateurs : Mira Bai**

Inscription > mira-bai@orange.fr ou 06 82 86 28 21

La danse Bollywood s'invite sur des chansons de comédies musicales indiennes. Ouvert à tous niveaux, 3 chorégraphies seront travaillées dans l'année. - **à partir de 10 ans.**

> **Mardi 20h30 - 21h30**

> **189€ / tarif réduit : 165 €**

+ adhésion Mira Bai : **14€ / tarif réduit : 11€**

> Démarrage de l'activité : **mardi 8 septembre**

Les clubs Seniors & initiatives adhérents

Envie de se retrouver entre passionnés, lors de rendez-vous réguliers, dans un lieu convivial, en toute simplicité, sans avoir à faire des démarches administratives compliquées ?

Optez pour la création de votre propre activité !

Chez nous, vous profitez de notre statut d'association mais vous gardez toute autonomie dans la gestion et le fonctionnement de votre club.
Vivez vos passions, nous nous chargeons du reste !

Pour créer un club :

07 69 29 81 90
viesociale@mqvillejean.fr

Comment participer ?

> Sur simple adhésion à la MQV
 > Possibilité d'aide avec le dispositif **Sortir !**
 > Certaines activités sont proposées à tarif réduit pour les étudiants, demandeurs d'emploi, allocataires du RSA... Sur présentation d'un justificatif.

INITIATIVES**Yoga du rire — jeudi & samedi**

Prenez votre bonheur en main, devenez plus heureux ! Apprenez la pensée positive, expérimentez le lâcher-prise, partagez un moment bienveillant, prenez du plaisir en vous amusant. > voir **page 19**

Atelier d'écriture — vendredi

Jean-Paul joue avec les maux et partage cet engouement avec d'autres. Ce groupe se réunit les mardis pour manier la plume, les bons mots autour de cet atelier d'écriture.

Danses Afrojump — lundi & mercredi

Cours de danse chorégraphie (afro new style, new style, contemporain et street jazz...) qui raconte une histoire. > voir **page 25**

Aïkido — mercredi & vendredi

L'aïkido est un art martial non violent, utilisant la force de l'autre contre lui. > voir **page 19**

CLUBS**Club Chorale**

Si vous souhaitez pousser la chansonnette en collectif, rejoignez la nouvelle chorale de Villejean, en cours de formation.

> Renseignements : **07 69 29 81 90**

CLUBS**Club Oxygène - Randonnées**

Faire de la randonnée en toute convivialité.

> Tarif de base : **51€** (comprend cotisation Oxygène + licence FFRandonnée + abonnement à nos revues) + adhésion MQV
 Contacts inscriptions :

Jean-Luc Herry 06 37 50 20 15

Anne-Marie Morel 06 98 02 90 75

> Infos sur :

<https://randoxygene.wixsite.com/villejean/>

Club Ça tricote de la p'lote

Un point à l'endroit, un point à l'envers, de fil en aiguille pour le plaisir et la convivialité.

> Tous les **mercredis après-midi** dans le hall

Club scrabble

Pour les fans de la grille, des mots triples et des lettres à placer sur petits carrés.

> Tous les **vendredis : 14h30-17h**

Club les Seniors de Villejean

Se retrouver et jouer ensemble.

> Tous les **mardis : 14h-17h30**

Club pétanque

Jouer à la pétanque ensemble.

> Tous les **mercredis après-midis** - Parc du Berry

Club du Vendredi

Sorties, balades, découvertes, prendre l'air.

> Les **vendredis (un vendredi par mois)**

Les permanences de nos partenaires

SILEA - Lutte contre l'illettrisme

Contact > Actions contre l'illettrisme
silea.illettrisme@gmail.com / 06 08 75 80 66 - www.sileaillettrisme.fr

Ateliers individuels d'apprentissage à la lecture et à l'écriture pour adultes.

> **Mardi 14h - 16h** et **vendredi 10h - 12h**
> Démarrage des permanences : **mardi 1^{er} septembre**

CLIC - Centre Local d'Information et de Coordination

Contact > 02 23 62 21 40

Besoin d'être conseillé ? Vous avez 60 ans et plus ? Nous vous proposons un rdv individuel et confidentiel, pour toute question liée au vieillissement.

> **Mardi 9h15 - 12h30 sur rendez-vous**
> **Mardis de 2026 : 15/09 - 29/09 - 13/10 - 10/11 - 24/11 - 8/12**
> En 2027, **tous les 15 jours** le mardi

Lutte contre l'endettement

Encadrants : CRESUS

Contact > 06 46 07 58 96

Analyse précise de la situation financière et de l'endettement des bénéficiaires, information et accompagnement dans les plans du surendettement de la Banque de France, suivi budgétaire et accompagnement dans le microcrédit social.

> **Jeudi 14h - 18h**

Conflit de Voisinage

Encadrants : Cité et Médiation

Contact > 09 83 75 28 23 / citeetmediation@gmail.com

Les médiateur-rices de Cité et Médiation reçoivent les personnes rencontrant des problèmes des voisinage (tous types de logements et de problématiques, sur la métropole rennaise). Entretiens individuels dans un premier temps pour faire le point sur la situation et envisager ensemble les suites possibles.

> Accompagnement gratuit et confidentiel **sur rendez-vous** (voir contacts ci-dessus)
> **Un jeudi par mois 18h - 20h30**
> À partir du **jeudi 3 septembre 2026**

Nous Féministes 35

Encadrants : Nous Féministes 35

Contact > nousfeministes35@gmail.com ou 07 74 13 49 25

Nous Féministes 35 défend les droits des femmes. Nos activités rentrent dans la sensibilisation et le bien-être physique et moral des personnes concernées par les violences. Nous proposons des formations d'auto-défense, des ateliers et du coaching pour les femmes dans le cadre du 25 novembre et du 8 mars (journées de mobilisation pour les droits des femmes), des permanences d'écoute, des groupes de parole et d'accompagnement pour les femmes et leurs enfants, des goûters féministes, des réunions, et la diffusion des des court-métrage et des reportages sur les violences.

> **Vendredi tous les 15 jours 14h - 18h :**

18/09 - 25/09 - 09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12 - 08/01 - 22/01 - 12/02 - 26/02 - 05/03 - 19/03 - 02/04 - 16/04 - 30/04 - 15/05 - 29/05 - 11/06 - 25/06

> À partir du **vendredi 18 septembre 2026**

ESS CARGO pour un réseau d'entraide

Encadrante : ESS CARGO - Hélène Delabie

Contact > echanges.temps@esscargo-cie.fr ou au 07 57 18 80 25

Permanences du Groupe d'entraide Villejean-Beauregard. Le planning précis des jours de présence sera disponible à la rentrée à la Maison de Quartier de Villejean.

> **Les vendredis 10h - 12h**

Aide Création entreprise

Encadrant : ADIE - Justine Meyre

Contact > jmeyre@adie.org ou au 06 72 61 07 53

Accompagnement et financement à la création et/ou développement d'entreprise. Association de micro crédit. 3 ateliers effectués en 2025. 2 en 2026. 52 personnes au total, 2 concours de pitch en partenariat avec Citélab.

> **Vendredi 9h - 12h**

Solidarité et Partage des Savoir-Faire (SPSF 35)

Encadrantes : SPSF 35

Contact > spsf35@outlook.fr ou au 06 61 17 08 51

Permanences de stands santé prévention et solidaire.

À l'association SPSF 35, la santé et la prévention pour la lutte contre le cancer et les 4 maladies suivantes (cardio-vasculaires, endométriose, santé mentale et diabète) sont au cœur de notre activité annuelle.

> **Tous les vendredis 10h - 17h** dans le hall de la MQV
> À partir d'**octobre 2025**

Entraide démarches administratives

Encadrants : Si On S'Alliait

Contact > 06 74 08 56 53 ou sionsalliait@gmail.com

Cette association rennaise s'est donnée pour mission de renforcer le pouvoir d'agir des citoyens d'un même quartier pour améliorer concrètement leurs conditions de vie. Depuis 2013, l'équipe intervient dans des zones pauvres ou enclavées de l'agglomération.

> **Mardi 9h30 - 12h30** et **jeudi 13h30 - 16h30**

Permanence de l' élu de quartier

M. Christophe Fouillière, Ville de Rennes

Contact > c.fouilliere@ville-rennes.fr ou 02 23 62 13 17

> **Mercredi 18h - 19h : 09/09 - 07/10 - 04/11 - 02/12**



Des espaces pour des événements → familiaux, associatifs et d'entreprises

Pour toutes et tous, nous proposons toute une

Gamme de salles à louer.

Vous êtes une association et vous voulez organiser un événement spécifique, des cours ou une permanence ?

Vous êtes un particulier et vous cherchez un endroit à la fois fonctionnel et chaleureux pour une fête de famille ou entre amis ? Nous avons la solution, ou plutôt des solutions.

Au total, nous mettons à votre disposition 12 salles de réunion, familiales et de spectacle, d'une capacité de 15 à 350 personnes, équipées pour organiser votre projet et vous accueillir dans les meilleures conditions, en journée ou demi-journée.

→ Les salles de réunion (de 15 à 100 personnes)

À louer à la journée ou à la demi-journée, avec ou sans équipement audio/vidéo.

Tarifs sur demande + options pour la vidéo-projection et la sonorisation

→ Les salles polyvalentes (100 personnes max.)

À la Maison de Quartier comme à la Maison Verte, ces salles sont conçues pour accueillir toutes vos réceptions familiales : salle de danse, cuisine, office et tout le matériel de cuisine nécessaire compris !

> Réservé en priorité aux adhérents et aux habitants du quartier

Tarifs : de 188€ à 628€ selon local et statut

Contact :

contact@mqvillejean.fr

Pour toutes et tous, nous disposons d'une

Salle de spectacle.*

La salle de spectacle accueille des événements multiples : concerts, spectacles, conférences, festivals, projections, galas, expositions, résidences, et répétitions...

Selon votre projet, l'équipe vous accompagne d'un point de vue général et technique pour mener à bien vos projets, que vous soyez amateur ou professionnel.

> Deux qualités : la polyvalence et l'adaptation

> Elle dispose d'un gradin fixe de 160 places assises. 80 chaises peuvent être installées en parterre pour atteindre une **jauge spectacle assis de 240 places.**

> Elle est équipée en sonorisation, lumière et vidéoprojection.

> En configuration parterre nu, la **jauge spectacle assis-debout est de 350 places.**

> L'espace scénique est de 48 m².

***fiche technique à télécharger sur le site internet de l'association : www.mqvillejean.fr**

Contact :

regie@mqvillejean.fr

Les demandes de salles doivent être faites sur le site de la Maison de Quartier ou par mail. Merci de nous fournir le maximum de précisions pour votre demande : jour(s), horaires, type d'événement, nombre de personnes attendues, besoins matériels...

Des petits plus

→ **Cafêt' accessible en continu sur les heures d'ouverture**

→ **Espace exposition**

→ **Baby-foot en libre-service**

→ **Ordinateur en accès libre dans le hall**

→ **Domiciliation et boîte-aux-lettres possibles pour les associations**

→ **Troc livres**

→ **Troc'jeux**

→ **Information locale, publications diverses**

→ **Et plein d'autres rencontres, forums...**

Au quotidien !



Annuaire de l'équipe

ACCUEIL / ADMINISTRATION / ENTRETIEN

Standard

accueil@mqvillejean.fr

02 99 59 04 02

Responsable accueil / administration

Emma et Pierre-Émile : contact@mqvillejean.fr

02 99 59 85 69

Accueil soir

Claude : accueilsoir@mqvillejean.fr

Responsable comptabilité et Ressources Humaines

Isabelle : rh.compta@mqvillejean.fr

Référente comptabilité

Rosa : compta@mqvillejean.fr

02 99 59 85 71

Référente Ressources Humaines

Brigitte : gestion.rh@mqvillejean.fr

02 99 59 85 76

Entretien

Véronique : entretien@mqvillejean.fr

Communication

Chloé : communication@mqvillejean.fr

RÉGIE SPECTACLE / LOCATION DE SALLES

Réservation salle de spectacle

regie@mqvillejean.fr (projet)

Régisseur des maisons

Fabrice : teknik@mqvillejean.fr (technique)

Réservation de salles (de réunion, polyvalentes...)

contact@mqvillejean.fr

ENFANCE

Coordinatrice Secteur Enfance

Valérie : coordinationenfance@mqvillejean.fr

02 99 59 85 73 ou 07 68 81 11 66

Animatrices ludothèque / enfance

Stéphanie : ludotheque@mqvillejean.fr

Ludothèque : 02 99 59 85 72

Karima : animationenfance@mqvillejean.fr

PROJETS JEUNESSE

Coordinateur Secteur Jeunesse

David : coordinationjeunesse@mqvillejean.fr

07 69 58 38 51

Pour la Maison Verte

Sophia : maisonverte@mqvillejean.fr

07 49 95 14 35

Diyae : maisonverte2@mqvillejean.fr

07 45 24 16 57

Pour l'Espace Loisirs / accompagnement à la

scolarité / accompagnement de projet

Espace Loisirs : espaceloisirs@mqvillejean.fr

Tél : 02 99 59 04 02

INITIATIVE ANIMATION JEUNES ADULTES

Direction et coordination

Fabien : direction@mqvillejean.fr

02 99 59 85 74 ou 06 95 29 49 26

Chargés de mission Jeunes adultes

Josselin : jadulte.acc@mqvillejean.fr

07 49 91 71 54

Angèle : jadulte.projets@mqvillejean.fr

07 49 75 74 36

Animatrice vie sociale

Pauline : viesociale@mqvillejean.fr

07 69 29 81 90

Animatrice multimédia

Lucie : multimedia@mqvillejean.fr

07 82 16 36 95

Nos partenaires

ACTIVITÉS

Etr'En'Form

joelle.dubois01@orange.fr / 06 81 71 59 56

Cercle Paul Bert : 02 99 27 53 04

OPAR : 02 99 73 22 23

Taiji Rennes : 06 82 78 77 62

contact@taiji-rennes.fr

Yoga pour Tous : 07 83 14 35 95

laure.rifo@gmail.com

Ma culture à toi : macultureatoi@gmail.com

Skol Gouren roazhon : 06 81 12 02 90

skol.gouren.roazhon@gmail.com

Synzhoi : 06 25 00 25 77

La Turi Ukwa : turi.ukwa@gmail.com

Centre Culturel des Tamouls : 06 68 02 24 69

ganesh35@aliceadsl.fr

Aventure du Bout du Monde Rennes :

contact@abmrennes.eu

Ikebana Ohara : 06 98 55 94 34

ikeohara@mailo.com

Los loquitos : 06 29 58 54 55

contact@losloquitos.com

Mira Bai : mira-bai@orange.fr

06 82 86 28 21

Ocho : 07 70 29 12 62

West Rennes Country : wrcd.bzh@gmail.com

06 75 78 51 37

Les Majorettes rennaises :

capitaine.majorennaises@laposte.net

PERMANENCES

SILEA : 06 08 75 80 66

CLIC : 02 23 62 21 40

CRESUS : 06 46 07 58 96

Cité et Médiation : 09 83 75 28 23

Nous Féministes 35

nousfeministes35@gmail.com

07 74 13 49 25

ESS CARGO : contact@esscargo-cie.fr

Langue et Communication : 02 99 38 12 55

Si On S'Alliait : 06 74 08 56 53

sionsalliait@gmail.com

ADIE : jmeyre@adie.org / 0672610753

Solidarité et Partage des Savoir-Faire

(SPSF 35) : spsf35@outlook.fr



Saison 2026 - 2027 **32**

Les administrateurs de Rencontre et Culture



Auguste Nkoulou



Béatrice Delepine



Bernadette Rubin



Felicia Diombilou
(SPSF 35)



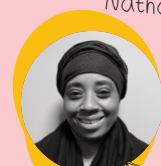
Jacky Derennes



Loïc Choneau (Quidam)



Nathalie Champalaune



Roukia Adame



Stella Nyankam
(Solo et Fortes)

Le bureau de l'association



Annaig Fau-Le Fur
Co-présidente



Marie-Françoise Bourblanc
Secrétaire



Patrick Doublet
(CRESUS)
Co-président



Pascal Millot
Trésorier



Sabrina Doury
Co-présidente

Saison 2026 - 2027 **33**

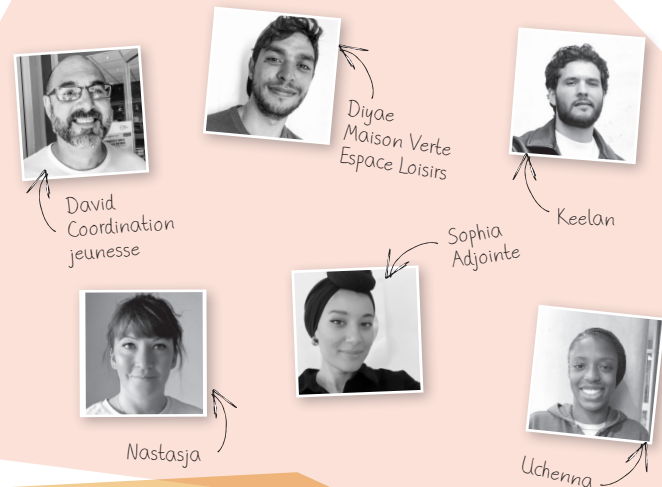
Le conseil d'administration

Trombinoscope de l'équipe

Initiative Animation



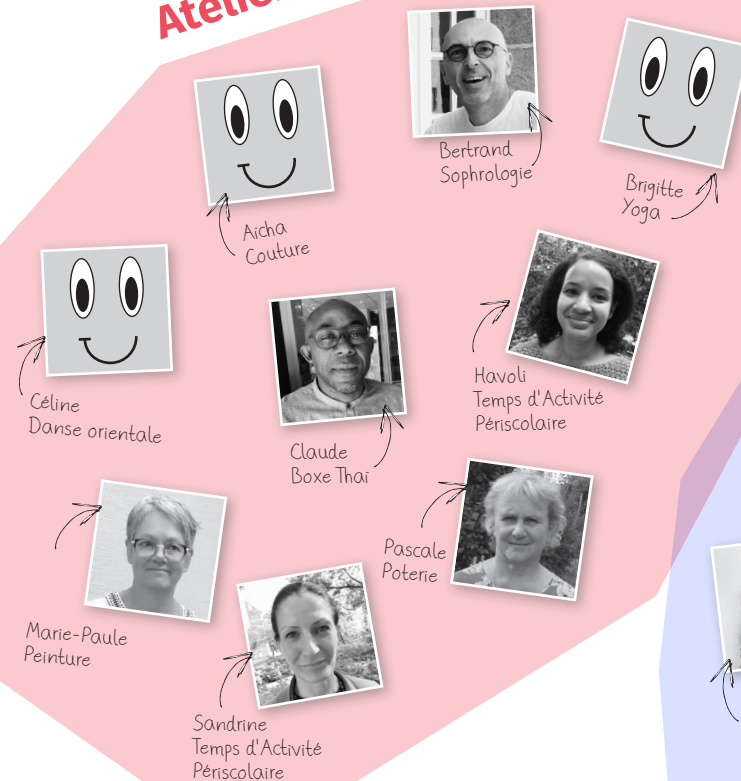
Jeunesse



Enfance



Ateliers



Support



Association Rencontre et Culture



Maison de Quartier de Villejean (MQV)

2, rue de Bourgogne
35 000 Rennes

02 99 59 04 02
contact@mqvillejean.fr

www.mqvillejean.fr

 **Retrouvez-nous sur facebook**

Maison de Quartier

→ **Bus C4** : arrêt Université

→ **Bus 14** : arrêt Villejean W. Churchill

Maison Verte

09 71 74 00 09

5, rue de Saintonge

→ **Métro** : arrêt JF Kennedy

