Je l'aime ce quartier. Je ne saurais pas vous dire pourquoi mais je l'adore. Oui, j'aime bien tous les voisins ensemble. Pas de racisme, on est tous bienveillants. Pas de mal, pas de critiques, pas de mensonges. Oui on peut bien vivre ensemble, même avec un handicap et en fauteuil. On peut accéder en fauteuil dans les 2 sites facilement (cinéma-expositions) ainsi que dans les commerces. Oui, sinon la vie ne serait pas bien, on s'ennuierait. Moi je suis la preuve vivante. Si on ne pouvait pas vivre ensemble je ne serais pas ici. Vivre seul c'est l'ennui, c'est triste. C'est bien de se poser la question. On peut vivre ensemble mais on peut progresser. J'aime ce quartier. Les humains sont faits pour vivre ensemble car la solitude ça rend aigri. Je suis contente qu'on puisse vivre ensemble dans un quartier qui est chaleureux. Nous avons toujours de bons dialogues avec le quartier et le Mikado. Je peux partager mon jardin. C'est tout à fait possible, mais il faut y mettre du sien. Moi je suis là depuis 81 et je ne voudrais pas guitter mon guartier. Pour vivre ensemble le partage et les connaissances sont importantes. En arrivant en France et encore plus à Annecy, je craignais d'être mal accueillie. Ce quartier m'a ouvert les bras. Que de belles rencontres à l'école, à la MJC. Tous ensemble c'est beaucoup, un quartier c'est plus facile pour vivre ensemble. J'espère que oui. Un espace comme le marché, une structure (MJCCS) comme la vôtre, contribuent par leurs actions et leur présence régulière au mieux vivre ensemble. On apprend toujours plus si on ne reste pas ancré dans notre communauté. Le quartier c'est pratique car les copains sont proches. On peut vivre ensemble oui. Mais je ne sors pas le soir, je ne vois pas assez, et j'ai peur. Il faut vivre ensemble pour s'entraider. Les gens sont de plus en plus personnels. Mais il faut dire que la vie est dure et chère. Si on est tout seul, on s'ennuie. Ce n'est pas que les amis, c'est aussi les gens qu' on ne connaît pas. On ne

peut pas vivre

# MIKA

tout seul dans

MIC CENTRE SOCIAL ANNECY NORD

rejoindre le Mikado. Il faut vivre ensemble. On ne peut pas vivre tout seul dans le quartier. Il Même si on n'est pas amis, on peut rester ensemble sinon ce n'est pas un quartier.



SAISON 2019 - 2020

## Le Mikado: MJC Centre Social Annecy nord

#### ■ ÉDITO

- Des compétences diversifiées dans les domaines sociaux et culturels,
- Quatre sites d'implantation, place Annapurna à Novel, place des Rhododendrons, Le Bis rue Louis Armand, le camion Mikado qui se déplace et va au pied des immeubles et au marché de Novel,
- Une myriade d'activités conçues pour répondre aux attentes des habitants en particulier de la jeunesse, notamment dans les quartiers Novel, Teppes, Vallin-Fier,
- Deux missions spécifiques, le cinéma et l'art contemporain, rayonnant sur la ville d'Annecy commune nouvelle et au-delà.
- La volonté réaffirmée d'être un lieu de rencontre, d'échange, de débats et de formation, dans le respect de la diversité des courants de pensée pour aboutir à la prise de responsabilité de chacun aux lieux et place de leur choix.
- Une détermination partagée par la ville, développer l'accès à la vie sociale, accompagner l'initiative de projets, renforcer l'insertion sociale et professionnelle, sensibiliser et éduquer à la citoyenneté.
- Un objectif réaffirmé :
  - L'épanouissement de la personne par l'accès à l'éducation et à la culture,
  - La rencontre avec l'autre et l'insertion sociale permanente,
  - L'encouragement à la construction d'une société plus solidaire.
- La persévérance dans une démarche d'Education Populaire engagée à Annecy il y a maintenant
   75 ans au moment de la naissance de la MJC des Marquisats.

« Ouvrir un seuil à la rencontre, à l'intelligence, à l'amitié entre tous les hommes »

Gabriel Monet, Les Marquisats



Sur la couverture de cette plaquette de saison, nous avons rassemblé des phrases collectées dans le cadre de la démarche d'agrémentation Centre Social, menée par le Mikado.

Elles sont les réponses des habitants des quartiers Novel, Teppes et Vallin-Fier à la question « Aujourd'hui, peut-on vivre ensemble dans le quartier ? ».

Ces paroles d'habitants de tous âges et toutes origines prennent toute leur place dans les projets et actions du Mikado M.I.C. Centre Social.

# Sommaire

| LE MIKADO : EDITO  | P. 2     |
|--|----------|
| Les sites du Mikado et sommaire par lieux  | P. 4     |
| Sommaire par âges  | P. 5     |
| L'association  | P. 6     |
| L'adhésion   | P. 7     |
| LE MIKADO : UN CENTRE SOCIAL   | P 8      |
| • Le territoire  |          |
| Petite-enfance   |          |
| Accueil de Loisirs   |          |
| Périscolaire   |          |
| Jeunesse   |          |
| • Médiation  |          |
| Aide aux démarches administratives   |          |
| Famille & Co   |          |
| Seniors  |          |
| La MJC - Centre Social mobile  |          |
| Et 1910 Contro C | 1.22 20  |
| LA CULTURE À PORTÉE DE TOUS  | P. 24-25 |
| Le Cinéma Novel  | P. 26-27 |
| L'Arteppes - espace d'art contemporain   | P. 28-29 |
| Carnaval / Les expositions   |          |
| Festival Image par Images  | P. 31    |
| Spectacle vivant   |          |
|  |          |
| GUIDE PRATIQUE DES ACTIVITÉS DE LOISIRS  | P. 34-35 |
| • Forme  | P. 36    |
| Bien-être  | P. 37    |
| • Danse  | P. 38-39 |
| Théâtre  | P. 40    |
| Musique  | P. 41    |
| Ateliers créatifs  | P. 42    |
| Planning hebdo des activités de loisirs  | P. 43    |
| Stages   | P. 44-45 |
| TOUS LES TARIFS EN UN COUP D'ŒIL   | P. 46-47 |
| COORDONNÉES, HORAIRES ET ACCÈS   | P. 48    |

## Les sites du Mikado et leurs espaces

#### ■ LE SITE NOVEL

#### 2, Place Annapurna

- L'accueil Novel P. 35, P. 48
- Le Cinéma Novel P. 11, P. 26-27
- Le Kube, salle de spectacle P. 32-33, P. 40
   et P. 44
- Le Duplex, espace d'exposition P. 30
- Les salles d'activités : Cousteau, Duncan, Jarniat, Freud, Evans, Santana, l'Appartement P. 36-41, P. 44-45



#### ■ LE BIS

2 rue Louis Armand P. 14-15 et P. 17



#### ■ LE SITE TEPPES

#### Place des Rhododendrons

- L'accueil Teppes P. 35, P. 48
- L'Arteppes, espace d'art contemporain P. 10, P. 28-29, P. 42, P. 45
- L'Amphithéâtre, salle de spectacle P. 32
- Le Patio, Lieu d'Accueil Enfant Parent et sa salle de motricité P. 10-11
- L'ALSH (accueil de loisirs sans hébergement)
   3-10 ans P. 12
- Les salles d'activités : Salle Danse, Salle Poterie,
   l'Atelier, la Cuisine P. 36-39, P. 42, P. 45



#### ■ LE SITE MOBILE : LE CAMION

Près de chez vous : dans votre rue, sur le marché de Novel, sur le territoire... P. 16, P. 17, P. 22-23, P. 25 et P. 26



## Sommaire par âges

#### POUR LA PETITE ENFANCE (0-3 ANS)

- Le Patio, les ateliers parents enfants P. 10
- La Halte Garderie « les Petits Pas », les ateliers massage bébé, le cinéma P. 11
- La parentalité P. 18
- Sorties familles, ateliers cuisine intergénérationnels P. 19
- Les spectacles jeune public P. 32
- Les activités de loisirs P. 36

#### **POUR LES ENFANTS (3-10 ANS)**

- Le Patio, les ateliers parents enfants P. 10
- L'accueil de loisirs 3-10 ans P. 12
- Sorties familles, ateliers cuisine intergénérationnels P. 19
- Festival Cinémino P. 26
- Les expositions, médiations et ateliers et stages de l'Arteppes P. 28-29, P. 42 et P. 45
- Le Carnaval P. 30
- Les spectacles jeune public P. 32
- Les activités de loisirs et stages (forme, danse, théâtre, musique, ateliers créatifs) P. 36, P. 38-45

#### **POUR LES JEUNES (11-17 ANS)**

- Le Contrat local d'accompagnement à la scolarité P. 13
- Les activités et l'accompagnement du secteur jeunesse P. 14-15
- La médiation P. 16
- Le Cinéma Novel P. 26-27
- Les expositions, médiations et ateliers et stages de l'Arteppes P. 28-29, P. 42 et P. 45
- Le Carnaval P. 30
- Le Festival Image par Images P. 31
- Les activités de loisirs et stages (forme, danse, théâtre, musique, ateliers créatifs) P. 36, P. 38-45

#### **POUR LES ADULTES**

- L'association et l'adhésion P. 6-7
- Le Centre Social P. 8-9
- L'aide aux démarches administratives P. 17

- Le Centre Social mobile P. 22-23
- La Culture P. 24-25
- Le Cinéma Novel P. 26-27
- L'Arteppes P. 28-29
- Les activités de loisirs et stages (forme, danse, théâtre, musique, ateliers créatifs) P. 34-45

#### **POUR LES FAMILLES**

- L'association et l'adhésion P. 6-7
  - Le Centre Social P. 8-9
  - Le Patio et les ateliers parents-enfants P. 10
- Les ateliers massage bébé, information et soutien à l'allaitement, la halte garderie «Les Petits Pas» P. 11
- L'accueil de loisirs 3-10 ans P. 12
- Le Contrat local d'accompagnement à la scolarité P. 13
- Les activités jeunesse P. 14-15
- L'aide aux démarches administratives P. 17
- Famille & Co P. 18-19
- Le Centre Social mobile P. 22-23
- Les activités culturelles (cinéma, visites en famille des expos de l'Arteppes, spectacles...) P. 24-33
- Les activités de loisirs et stages (forme, danse, théâtre, musique, ateliers créatifs) P. 34-45

#### **POUR LES SENIORS**

- L'association et l'adhésion P 6-7
- L'aide aux démarches administratives P. 17
- Les ateliers cuisine intergénérationnels P. 19
- Les activités du secteur Senior P. 20-21
- Le Centre Social mobile P. 22-23
- Les expositions, médiations et ateliers de l'Arteppes P. 28-29
- Les activités de loisirs et stages (forme, danse, théâtre, musique, ateliers créatifs) P. 34-45 dont l'activité équilibre senior P. 37

## L'association et l'adhésion

#### L'ASSOCIATION

Les missions générales du Mikado MJC Centre Social sont les suivantes :

- Développer un projet éducatif social et culturel sur le territoire, de la petite enfance au public senior, en adéquation avec les attentes des habitants et d'Annecy Commune Nouvelle.
- Proposer des équipements polyvalents ouverts à tous les habitants où chacun peut trouver des activités et des services liés à la culture, l'insertion, les loisirs ou la garde d'enfants.
- Permettre l'accès de chacun, dans une vision intergénérationnelle à l'art, la culture, aux loisirs et aux pratiques artistiques.
- Créer du lien sur les quartiers d'implantation et rayonner au delà sur un territoire plus large.
- Faire participer les habitants à l'amélioration de leurs conditions de vie, au développement de l'éducation et de l'expression culturelle, au renforcement des solidarités, à la prévention et la diminution des exclusions.
- Diversifier la coopération avec les habitants et les partenaires sur le territoire.
- Créer du lien social entre tous les habitants, familles, enfants, personnes âgées.
- Animer la vie du quartier en proposant des activités éducatives de diverses natures.
- Favoriser le savoir être et la créativité de chacun.
- Faire découvrir et se familiariser avec l'art contemporain et se familiariser avec la création artistique.

#### **FONCTIONNEMENT**

Les adhérents de la MJC :

Membres constitutifs de l'association, les adhérents se réunissent annuellement en Assemblée Générale pour élire les administrateurs.

Les administrateurs bénévoles :

Le Conseil d'Administration (CA) gère et anime la MJC.

Le bureau met en œuvre les décisions du CA et est composé de 8 membres élus du Conseil d'Administration :

<u>Président</u>: Julien Lagahé <u>Secrétaire</u>: Virginie Carrion

Secrétaire adjoint : Pierre-Jean Dubosson

Trésorier : Jean Sportiello

<u>Trésorière adjointe</u> : Angélique Bretagnolle <u>Membres</u> : Jacqueline Auberger, Bernard

Ginibrière, Marjorie Le Diouron

Les autres membres élus du Conseil d'Administration : Daisy Bieber, Hanane Khaled Sassi, Ophélie Lemarchand, Nicolas Portay

Les membres de droit élus de la Ville d'Annecy :

Dominique Puthod, Christophe Chenu

- Une équipe de professionnels permanents reconnus pour leurs compétences dans les actions proposées.
- Les animateurs techniciens : ils font partager leurs connaissances et leurs passions dans le cadre des activités de loisirs.

#### NOS PARTENAIRES

Les services d'Annecy Commune Nouvelle, le CCAS d'Annecy, les MJC et Centres Sociaux, l'ADMJC, les écoles, les collèges et les lycées (en particulier le collège Evire), la CAF, l'association Passage, « Femme, Parole et Mouvement », le REAPP, le Comité de Quartier Novel-Teppes, la Fanfare la Ripaille à Sons, Elys Formation, les Bouchons d'Amour, Systema 74, Grand Courbe Théâtre, Halpades, Haute Savoie Habitat, Les Mômes de Novel, les APE des écoles des Teppes, de Novel et de Vallin-Fier, l'ACRIRA, le CITIA, Canopé 74, l'Auditorium, la Turbine, le Rabelais, le Parnal, le CDPC, l'ADCH, Bonlieu Scène nationale, le Brise-Glace, la Cie Beaver Dam, la Maison de l'Architecture en Haute-Savoie, le CAUE, ARTYS...

## L'association et l'adhésion

#### L'ADHÉSION AU MIKADO

En temps qu'adhérent, vous avez des droits :

- Participer à la vie quotidienne de l'association (engagement bénévole, animation bénévole d'une activité, participation bénévole aux collectifs de travail du Mikado, ...).
- Participer à l'Assemblée Générale du Mikado MJC Centre Social, et se présenter au Conseil d'Administration (pour les plus de 16 ans). Date de la prochaine Assemblée Générale : vendredi 10 avril 2020 à 18h.
- Obtenir des réductions sur les films, les spectacles, ...

#### ... et des devoirs

- Celui de respecter les convictions de chacun dans le respect de la laïcité.
- Celui de respecter les personnes, les locaux ainsi que les consignes d'hygiène et de sécurité, les horaires d'activités, le matériel mis à votre disposition.

Etre adhérent au Mikado, c'est approuver

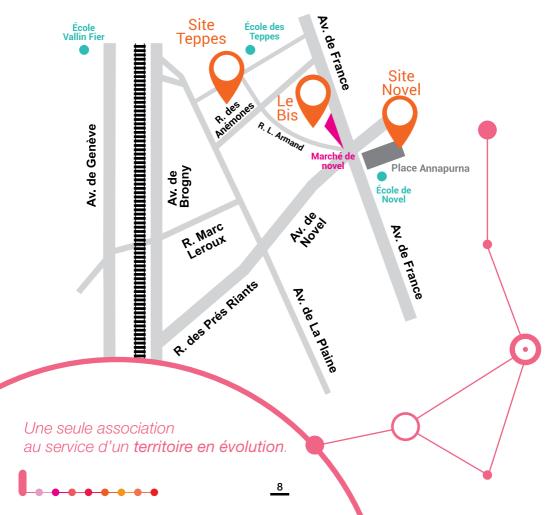


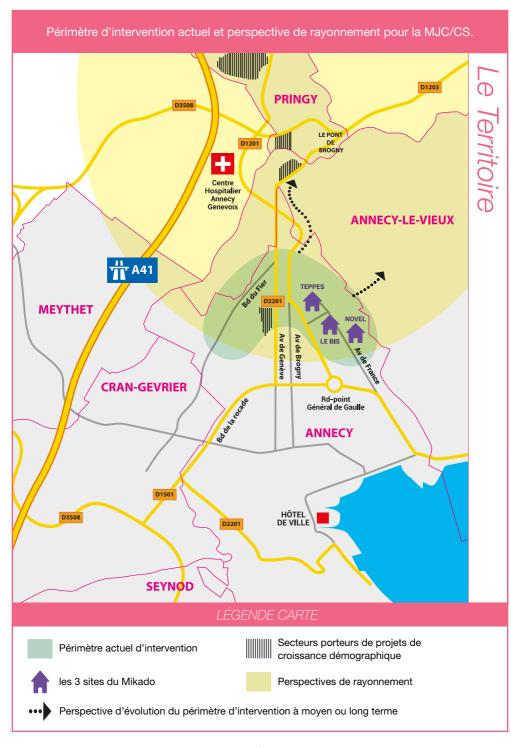
# Le Mikado: un Centre Social

Le Mikado Centre Social est un équipement polyvalent ouvert à tous les habitants, où chacun peut trouver des activités et des services dans les domaines les plus variés : culture, insertion, loisirs, logement, garde d'enfants...

Au premier abord, ce sont de simples espaces d'animation socioculturelle. Or, l'ambition d'un centre social et socioculturel, agréé par la Caisse d'Allocations Familiales, va bien au-delà. Plus qu'un équipement, ce sont des projets participatifs de développement.

En effet, depuis la création, notre projet a eu pour objectif prioritaire de faire participer les habitants à l'amélioration de leurs conditions de vie, au développement de l'éducation et l'expression culturelle, au renforcement des solidarités, à la prévention et la réduction des exclusions.





#### ■ LE PATIO - LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

Le Patio accueille les enfants de la naissance jusqu'à 6 ans accompagnés de leur(s) parent(s) ou d'un adulte référent. Cet espace d'accueil comprend deux salles ouvertes en simultané (une salle de motricité et une salle alliant motricité fine et jeux d'imitation), il est encadré par des animatrices diplômées. Il permet de favoriser l'éveil socio-éducatif de votre enfant, et de vivre une première expérience de collectivité. Vous y partagez avec lui un moment privilégié et pourrez y rencontrer d'autres parents avec qui échanger dans une ambiance conviviale.

Le Patio est ouvert uniquement en période scolaire :

• le lundi, mardi et jeudi : 16h à 17h45

le vendredi : 9h à 11h45 - 16h à 17h45

REPRISE: lundi 9 septembre 2019

#### TARIF:

Carte d'adhésion famille au Mikado + forfait de 1 à 13€ (tarif en fonction de votre quotient familial).



## ■ PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES : DES ATELIERS ENFANTS-PARENTS

À chaque période de vacances, des ateliers ludiques et d'éveil (de la naissance jusqu'à 6 ans) vous sont proposés afin de passer un moment privilégié avec votre enfant. Des animations thématiques (jeux, contes, parcours de motricité, atelier cuisine), des ateliers créatifs et des sorties (jardinage, visite de l'intérieur de la volière, de la caserne des pompiers, cinéma, bibliothèque, pique-nique, aqua-bambin...) sont organisées pour le plaisir des petits et grands.

Programme à consulter sur notre site **www.lemikado.org** 

#### **TARIF:**

Gratuit pour les familles ayant souscrit un forfait Patio. 2€ par séance et par enfant pour les extérieurs. Sur inscription (places limitées).





#### Un jeudi par mois de 16h30 à 17h30

L'éveil artistique est pour l'enfant, une expérience sensorielle. Le tout petit est dans le plaisir de l'instant présent, de la patouille et du contact avec la matière.

C'est également un moyen d'inventer et de créer. En manipulant, en transformant, l'enfant affirme ses goûts, ses tendances, ses préférences et, plus globalement, sa personnalité. Ces ateliers sont animés par l'équipe de l'Arteppes, espace d'art contemporain du Mikado.

Pour les enfants de 2 à 6 ans, accompagnés d'un parent ou d'un adulte référent.

#### TARIF:

Gratuit pour les familles ayant souscrit un forfait Patio. 2€ par séance et par enfant pour les extérieurs. Sur inscription.

Dates et programme sur www.lemikado.org



#### ■ LA HALTE GARDERIE «LES PETITS PAS»

Vous souhaitez aider votre enfant à se socialiser avant la première rentrée scolaire ? Vous avez un besoin de garde régulier ? Nous vous proposons un mode de garde le jeudi matin de 8h45 à 11h15 (hors vacances scolaires).

Il est destiné prioritairement aux enfants dont les parents participent à l'atelier sociolinguistique animé par Elys Formation (voir p. 19) mais est ouvert à tous dans la limite des places disponibles.

#### **CONDITIONS:**

Votre enfant est âgé de 4 mois à 3 ans et demi et non scolarisé et vous habitez Annecy Commune Nouvelle.

REPRISE: jeudi 12 septembre 2019

#### TARIF:

Carte d'adhésion famille au Mikado + la carte de 5 gardes à 5€ (renouvelable)



#### CYCLE D'ATELIERS D'APPRENTISSAGE MASSAGE BÉBÉ

Dominique Benault, bénévole au Mikado et infirmièrepuéricultrice retraitée vous donne rendez-vous pour plusieurs cycles d'apprentissage aux massages bébé. Les séances s'adressent uniquement aux parents avec bébés âgés de 2 à 6 mois et demandent un engagement et une assiduité.

Calendrier des cycles sur www.lemikado.org

**TARIF**: 4€ le cycle de 4 séances. Sur inscription (places limitées).

#### ■ CINEMA ET SPECTACLES JEUNE PUBLIC

Tout au long de l'année, le Mikado vous propose des spectacles jeune public, pour les enfants et leurs parents (voir p. 26 et www.lemikado.org). Pendant les festival Cinémino et Petit Patapon, le Cinéma Novel programme des films adaptés aux plus jeunes.

#### ■ INFORMATION ET SOUTIEN À L'ALLAITEMENT

En partenariat avec le Mikado, la LLL propose régulièrement des réunions gratuites et ouvertes à toute personne intéressée par l'allaitement. Plus d'infos : aurelie.polese@lllfrance.org ou celine. lllfrance74@gmail.com



Pour plus d'information, vous pouvez contacter la responsable du secteur Petite-enfance Famille : rspef@lemikado.org - 06 17 06 88 40.

#### POUR LES ENFANTS DE 3 ANS ET JUSQU'A 10 ANS

Chaque mercredi et pendant les vacances scolaires, une équipe d'animateurs accueille vos enfants, ponctuellement ou régulièrement, pour des aventures ludiques, des ateliers manuels, des balades, des visites et des moments de découverte, par groupes d'âges, autour de programmes thématiques.

#### ■ LES MERCREDIS: Une nouvelle offre d'accueil pour vos enfants!

Dès septembre 2019, les écoles d'Annecy passent à la semaine des 4 jours. Nous vous proposons donc 3 formules d'accueil :

- Un accueil à la journée avec repas de 7h30 à 18h30.
- Un accueil à la matinée avec repas de 7h30 à 13h30.
- Un accueil à l'après-midi sans repas : de 13h30 à 18h30.



Accueil à la journée avec repas, de 7h30 à 18h30 (sauf samedis et jours fériés).

**Nouveau**: Pendant les vacances, vous pouvez désormais déposer et récupérer vos enfants à l'Ecole de Vallin-Fier et au Mikado Site Novel. Sur les trajets aller et retour ils seront pris en charge et accompagnés par nos animateurs.



La carte d'adhésion au Mikado est obligatoire. Le tarif est calculé en fonction de votre quotient familial.

Les inscriptions doivent être effectuées au plus tard une semaine avant (en fonction du nombre de places disponibles). Vous pouvez vous inscrire sur les sites Teppes ou Novel, aux horaires d'ouverture de l'accueil.

**Pour les mercredis 2019-2020** : inscriptions dès lundi 1er juillet 2019.

Si vous éprouvez des difficultés, notre référente famille peut vous accompagner dans vos démarches

#### Les documents à fournir :

- Attestation de quotient familial CAF
- Carnet de santé de l'enfant (les vaccins doivent être à jour)
- Pour les Annéciens, facture de la mairie indiquant votre tarif repas
- Bons vacances CAF déductibles (pour les journées vacances uniquement)

#### TARIFS:

#### POUR LES ANNÉCIENS

(Habitants des communes déléguées d'Annecy, Annecy-Le-Vieux, Cran-Gevrier, Pringy et Seynod):

- Mercredi journée (avec repas) : de 12€ à 18,78€\* (moins aide ville) + prix du repas
- Mercredi matin (avec repas) : de 5,21€ à 11,77€\* (moins aide ville) + prix du repas
- Mercredi après-midi (sans repas) : de 4.17€ à 11,28€\* (moins aide ville)
- Vacances scolaires (accueil à la journée avec repas) : de 12€ à 18,78€\* la journée (moins aide ville / bon CAF) + prix du repas
  - \*Tarif en fonction du quotient familial.

#### ■ POUR LES AUTRES COMMUNES : les

informations tarifaires sont disponibles aux accueils des sites du Mikado

Les calendriers des mercredis et des vacances sont disponibles à l'accueil et sur www.lemikado.org



Le Mikado propose un dispositif d'accompagnement à la scolarité appelé C.L.A.S. (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité), afin de répondre aux besoins d'aménagement des rythmes de vie des élèves du territoire, dans le cadre de la politique de réussite éducative pilotée la Ville d'Annecy et la CAF de Haute-Savoie. Le C.L.A.S. est proposé en partenariat avec le collège Evire et l'École des Teppes.

#### ■ LES INSCRIPTIONS

Rencontres et inscriptions à partir de septembre. Une fiche d'inscription est à retirer par les parents aux accueils du Mikado. L'adhésion au Mikado est obligatoire, le carnet de vaccination de l'élève doit être présenté et à jour.

Avant toute finalisation d'inscription, l'équipe rencontre impérativement les parents. Après un entretien avec les parents et l'enfant, l'inscription est réalisée et un programme d'accompagnement est établi. Un contrat est élaboré et signé entre le jeune, le parent, Le Mikado et le Collège. Il a valeur d'engagement mutuel pour sa mise en œuvre et sa réussite.

Plus d'infos sur l'inscription au C.L.A.S. sur www.lemikado.org Début du C.L.A.S. : première semaine de novembre 2019.



#### ■ LES ATELIERS

En fonction des difficultés et des besoins les élèves peuvent être orientés sur les différents ateliers pédagogiques afin d'acquérir des compétences clés et des méthodes de travail pour réussir au mieux dans leur parcours scolaire.

Ils ont lieu de 17h à 18h les lundis, mardis, jeudis et vendredis au Mikado Site Teppes.

Ils sont encadrés par des professionnels et des bénévoles qui accompagnent au mieux vos enfants, en lien avec leurs besoins.

#### Les objectifs de ces ateliers :

- Acquérir des méthodes efficaces de travail
- Maîtriser les notions fondamentales
- Prendre confiance en soi
- Développer ses motivations

Une aide aux devoirs est également mise en place après les ateliers de 18h à 19h. Important : Il est impératif d'être inscrit à au moins un atelier pour pouvoir bénéficier de l'aide aux devoirs.

Semaine après semaine, nous aidons votre enfant à gagner en confiance, en autonomie et en efficacité. Des bilans trimestriels et des rencontres avec les parents seront organisés au long de l'année scolaire.

......

#### ■ ACTIVITÉS:

Les mercredis, samedis et pendant les vacances notre équipe dynamique accompagne les préados et ados pour des sorties sportives, de loisirs ou culturelles (sorties montagne, cinéma, musée...). Retrouvez le programme sur www.lemikado.org.

Une équipe d'animateurs propose aux jeunes de 11 à 17 ans de devenir acteurs de leurs temps libres afin qu'ils participent à la conception des programmes d'activités du secteur jeunes.

Inscriptions: A l'accueil du Mikado aux horaires d'ouverture (Site Novel ou Teppes).

Pour participer aux activités proposées par le secteur jeune, l'adhésion au Mikado est obligatoire. Pour les départs des activités, nous vous donnons rendez-vous au Bis (2 rue Louis Armand).

#### ■ PROJETS:

Accompagnés par les professionnels, les jeunes sont à l'initiative et participent à l'élaboration de temps forts autours de projets culturels, sportifs, citoyens et environnementaux, pour favoriser le vivre ensemble sur le territoire.

Pour cela nous comptons sur vous et votre soutien lors des événements qui animent notre quartier tout le long de l'année :

- La journée éco-citoyenne
- L'événement Soupes du Monde
- Le carnaval d'Annecy
- Le Fête des saveurs en famille
- La Fête de la Colline
  - Et d'autres événements à imaginer.

#### ACCOMPAGNEMENT :

Un projet ? Une envie ? Nos animateurs sont à votre écoute et vous accompagnent dans vos idées.

Le secteur jeunes s'est construit dans une volonté de permettre à l'adolescent d'agir concrètement dans des actions de solidarités locales, nationales ou internationales, afin de s'émanciper, de renforcer ses valeurs humaines et de s'ouvrir aux autres.

Pour cela il accompagne les jeunes autour de leurs :

- Projets personnels ou en groupe

   (accompagnement et soutien pour l'organisation de fêtes d'anniversaire, voyages et séjours en autonomie...),
- Recherches d'autofinancement pour mener à bien ces projets.



## Jeunesse

Rencontrez les animateurs pour discuter de vos envies et initiatives :

#### ■ EN PÉRIODE SCOLAIRE

Au Bis (rue Louis Armand)

- les lundis, mercredis, jeudis, vendredis 10h-12h et 14h-16h
- les mercredis 14h-16h et les samedis 10h-12h

#### Au Mikado Site Teppes

• les lundis, mardis, jeudis, vendredis 16h30-18h30

#### PENDANT LES VACANCES

Au Bis (rue Louis Armand)

- du lundi au vendredi 10h-12h
- du mardi au vendredi 14h-16h





Le Mikado MJC Centre Social, soucieux du vivre ensemble, a lancé une nouvelle initiative sur le territoire Novel-Teppes. Il propose, autour de son projet social et grâce à son équipe d'animateurs sociaux, un accompagnement dont l'objectif est de favoriser la rencontre, la relation, le tissage de liens, et de permettre aux 16-26 ans de participer à la vie locale.

Les médiateurs du Mikado sont des travailleurs sociaux qui œuvrent en lien étroit avec les partenaires du territoire, ainsi qu'avec les différents champs du Mikado (secteur culturel, secteur enfance, référente famille...) afin d'orienter leurs publics vers les personnes ressources compétentes.

Ils sont présents sur le territoire Novel-Teppes toute l'année, du mardi au samedi, en fin d'après-midi et en soirée. Leur mission : « raccrocher » les jeunes de 16 à 26 ans vers de l'emploi, des activités culturelles ou sportives. Ils les accompagnent aussi sur des projets collectifs ou les aident à rédiger CV, trouver un stage... Parmi les outils à leur disposition : le camion centre social mobile du Mikado, ou encore l'Appartement, un espace convivial localisé sur site Novel du Mikado.

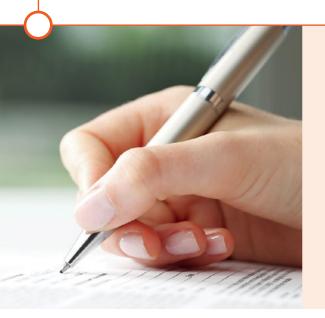


## Aide aux démarches administratives



Le Mikado MJC Centre Social propose un service d'aide et d'accompagnement pour les démarches administratives.

- La permanence de ce service a lieu tous les lundis matin de 9h à 12h au Bis (rue Louis Armand). Pendant les vacances scolaires, la permanence a lieu au Mikado Site Teppes. Vous pouvez également prendre rendez-vous au 07 83 06 55 81.
- Un travailleur social est disponible pour vous expliquer et vous accompagner dans la réalisation de vos démarches : déclaration d'impôt, CAF, sécurité sociale, retraite, réponse à une offre d'emploi...
- La vocation sociale du Mikado le conduit à proposer un accueil et une écoute de chaque personne dans sa globalité. Le Mikado est une source d'information sur vos besoins de la vie quotidienne. Dans le cas où nous ne pourrions répondre directement à votre demande nous saurons vous orienter vers la personne ou l'organisme compétent.



Le Centre Social mobile que vous retrouvez aux pieds des immeubles ou à la sortie des écoles est également un lieu d'information et d'accompagnement aux démarches administratives, il a été spécialement équipé pour vous accueillir dans les meilleures conditions!

Pour plus d'informations, contacteznous: 06 17 06 43 02 / 07 83 06 55 81



#### Tout au long de l'année, le Mikado est implanté au cœur de votre quartier et a pour objectifs de :

- Pavoriser le lien social en proposant des actions basées sur les rencontres, l'échange et la convivialité.
- Permettre aux habitants d'exprimer, de concevoir et de réaliser leurs projets.
- Prendre en compte l'expression des demandes et des initiatives des usagers et des habitants.

Au quotidien, le Mikado est un lieu d'accueil, d'écoute, d'animation et de rencontre. Mais aussi un lieu pour découvrir... et se découvrir.

#### ■ LE COLLECTIF D'HABITANTS 1001 COULEURS

Chaque jeudi de 14h à 16h (Site Teppes), rejoignez le Collectif 1001 Couleurs afin de partager ensemble tout un éventail d'ateliers.

C'est un temps de rencontre, d'activités, de détente, de découverte, de partage. Nous vous attendons avec vos envies, vos projets, vos idées et bien sûr votre bonne humeur pour construire ensemble un programme riche en échanges et en réalisations.

#### Nos objectifs:

- Créer un lieu de rencontres conviviales pour trouver un mieux-être.
- 🆕 Aborder différents sujets concernant la vie quotidienne : alimentation, parentalité, loisirs, emploi, santé...
- Rencontrer des personnes ressources en lien avec les demandes formulées.
- Participer à des créations, échanger des savoirs et découvrir d'autres cultures.
- S'ouvrir à d'autres groupes.
- Faire connaître les structures d'accueil et de loisirs pour vous et vos enfants.



#### ■ LA PARENTALITÉ AU QUOTIDIEN

#### Venez participer à :

- Des ateliers autour de la vie quotidienne : nutrition, santé, convivialité...
- Des animations festives : Carnaval, fêtes du quartier, fête des Saveurs en famille...
- Des sorties : participation à des événements, découvrir la région, d'autres villes, des spectacles...
- Des animations autour de la parentalité avec le Patio : ateliers enfants/parents, sorties familles...
- Des soirées théâtre-forum pour répondre aux difficultés de relations parents-ados
- À la vie du quartier et à son développement : bourse aux jouets, bourse puériculture...

#### ■ DES TEMPS FORT A PARTAGER

De nombreuses actions sont proposées par l'équipe de professionnels et de bénévoles mais des actions peuvent également être organisées avec vous et pour vous !

#### Soirées débats :

tout au long de l'année, autour de thématiques variées, afin d'échanger ensemble sur des problématiques actuelles. Lorsque cela est possible, un mode de garde gratuit pour vos enfants vous est proposé.

#### Sorties familles :

des temps de loisirs hors du quotidien, pour partager des moments en famille, créer du lien intra-familial et de la solidarité entre les familles. Découvrez des lieux ou des espaces qui pourront devenir des destinations de temps libre à partager avec votre famille, vos amis...



## ■ LES ATELIERS CUISINE INTERGÉNÉRATIONNELS

Afin de favoriser l'émergence d'un lien entre les générations, ces ateliers portés par le secteurs Petite-enfance Famille et Seniors du Mikado ont généralement lieu pendant les vacances scolaires.

Ils ont également pour objectif de partager un moment de détente et de convivialité avec les seniors, s'ouvrir sur l'extérieur, contribuer à la valorisation du savoir-faire, du savoir-être des seniors et des familles.

#### ACTION SOCIO-LINGUISTIQUE

Des ateliers de langue française pour le public d'origine étrangère ont lieu le jeudi matin de 8h45 à 11h15. Ils sont animés par Elys Formation, dans le cadre d'un partenariat avec la Ville d'Annecy, avec le soutien de la CCAS, du Conseil départemental de Haute-Savoie et de la DDCS.

Renseignements auprès d'Elys Formation : 06 40 27 83 34

Pour plus d'information contactez la responsable du secteur Petite-enfance Famille : rspef@lemikado.org 06 17 06 88 40.

Soucieux d'être un lieu ressource pour tous, un pôle à destination des personnes âgées a ouvert ses portes au sein du Mikado.

#### ■ LES RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRES

Nous vous proposons un rendez-vous hebdomadaire, pour échanger, discuter, rencontrer et participer aux différents ateliers

Tous les mardis après-midi de 14h30 à 16h30 les seniors se retrouvent au sein de la structure autour d'un thé ou d'un café. Le but est d'abord de faire connaissance et de passer un moment agréable autour de différentes animations : jeux de mémoire, loto, atelier cuisine, jardinage... et tout ce qui vous fera plaisir !

Les animations s'adaptent aux envies du groupe et si vous avez une passion, un intérêt à nous faire partager vous êtes les bienvenus. Les vacances scolaires sont l'occasion de mettre en place des ateliers intergénérationnels avec des enfants, des jeunes, des familles...



La participation à ces après-midis est libre et gratuite (sous réserve d'adhésion au Mikado), sans limite d'âge.

## Seniors

#### ■ LES ATELIERS INFORMATIQUES

Le secteur seniors vous propose également de participer à des ateliers informatiques pour s'initier, découvrir et faire tomber les appréhensions concernant l'usage des ordinateurs et d'internet ou se perfectionner. Ces ateliers reposent aussi sur l'entraide, n'hésitez pas à venir partager vos connaissances.

- Deux ateliers le mercredi : 9h30-10h30 et 11h-12h.
- Deux ateliers le vendredi : 13h30-14h30 et 15h-16h.

La participation à ces ateliers est libre et gratuite (sous réserve d'adhésion à l'association).

Les ateliers ont lieu au Bis, rue Louis Armand (attention : pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).





#### ■ LES SORTIES

Au gré des saisons, des sorties sont organisées : sortie nature, visite de musée, découverte des archives. Ces sorties peuvent également être l'occasion de découvrir les services de nos partenaires (Ville, CIAS, centres sociaux...).



N'hésitez pas à venir faire connaissance avec les animateurs du secteur seniors.

Ils se tiennent à l'écoute de vos besoins, vos projets, vos idées. Les seniors qui recherchent des informations ou de l'aide dans leurs démarches administratives seront accueillis, accompagnés ou orientés.

Pour plus d'informations, ou pour demander à recevoir notre programme mensuel, contactez l'animatrice Seniors-Famille : asf@lemikado.org - 07 83 06 55 81 ou la responsable du secteur Seniors

## La MJC - Centre Social mobile

Grâce à ce camion équipé, véritable site mobile, le Mikado peut rayonner sur tout le territoire, au plus près de chez vous!

Nos équipes sont présentes pour développer des actions sur le terrain : prévention, repas partagés, animations, ateliers, expositions, aide aux démarches administratives, information... Nous venons à votre rencontre tout au long de la saison !





Devant les écoles tout au long de l'année

#### Tous les jeudis sur le marché de Novel







Partager un café, un repas, ou jouer ensemble...



Action culturelle, projections de courts métrages...





Animation et prévention aux pieds des immeubles



# La Culture : à portée de tous

■ AU MIKADO, LA CULTURE EST À PORTÉE DE TOUS : jeunes, adultes, familles et leurs enfants, seniors, habitants du territoire Novel-Teppes, mais aussi d'Annecy et au-delà, du département et de la région.

Et pour toutes les pratiques : débutants, novices, occasionnels, avertis ou experts, amateurs, préprofessionnels, professionnels, scolaires, adhérents, usagers...



#### NOUS VOUS ACCUEILLONS DANS NOS DIFFÉRENTS LIEUX ET ESPACES DE PROXIMITÉ :

- L'Arteppes Espace d'art contemporain (Site Teppes)
- Le Cinéma Novel, salle classée Art et Essai (Site Novel)
- Le Duplex, espace d'exposition (Site Novel)
- Le Kube (Site Novel)
- L'Atrium (Site Teppes)
- L'Amphitéâtre, salle de spectacle (Site Teppes)
- Et autour du Centre social mobile, sur tout le territoire



#### ■ POUR:

- Susciter la curiosité et accompagner l'ouverture d'esprit.
- Permettre l'expression de la personnalité, des émotions et des ressentis.
- Développer les connaissances culturelles de chacun et chacune et être ainsi un vecteur d'éducation et d'émancipation.
- Vous permettre d'être acteurs de projets culturels.
- Encourager et soutenir la création et les talents de tous.
- Créer et renforcer le lien social entre nous tous.

#### ■ UN NOUVEAU PARTENARIAT AVEC BONLIEU SCÈNE NATIONALE :

Le Mikado s'associe à Bonlieu Scène nationale pour encore plus de culture au plus près de chez vous, autour de projets communs, qui viendront ponctuer la saison 2019-2020.

Dans le cadre de cette collaboration, vous pourrez découvrir sur la scène du Mikado un spectacle décentralisé programmé par BSN. Nous vous inviterons également à prendre part à des projets participatifs portés par des artistes renommés. Enfin, les artistes en résidence à l'Arteppes, espace d'art contemporain du Mikado, seront associés au programme du festival Annecy Paysages, mis en œuvre par BSN.



Premier rendez-vous dès l'été 2019, avec l'artiste en résidence Mr Plant, dont l'œuvre « Tree Hug » réalisée avec votre concours, sera visible, dans le cadre d'Annecy Paysages, à la Colline des Teppes et dans les Jardins de l'Europe.

Plus d'informations sur www.annecy-paysages.com





Au sein du Mikado Site Novel, le Cinéma Novel est une salle classée Art et Essai labellisée «Jeune Public» et «Patrimoine et Répertoire».

Il propose une programmation de films étrangers en version originale sous-titrée, des films «jeune public» (les mercredis, samedis et pendant les vacances scolaires), des nouveautés, des exclusivités, mais aussi des classiques à redécouvrir! Notre salle est aussi un lieu d'échanges, de rencontres, de découverte.

Vous y retrouvez de nombreux festivals et événements : Festival International du Film d'Animation, Annecy Cinéma Italien, Annecy Cinéma Espagnol, Rencontres du Film des Résistances, Images Hispano Américaines, Ciné & Archi, Festival Image par Images, Cinémino...

Et aussi : des cycles thématiques, des projections-débats sur des sujets de société, des rencontres avec les réalisateurs, en collaboration avec de nombreuses associations ou structures socio-culturelles (Bonlieu Scène Nationale, Comité de Quartier Novel-Teppes, Maison de l'Architecture de Haute-Savoie, ADCH, F.O.L, etc.).

Le Cinéma Novel sort également de ses murs pour aller à la rencontre des habitants, notamment avec des projections de courts métrages autour du centre social mobile.





#### ■ CINÉMINO

Prochaine édition : du 9 février au 15 mars 2020.

Événement-phare, ce festival consacré au cinéma jeune public rencontre un succès croissant au fil des années. 32 films programmés, 150 séances organisées et plus de 9000 entrées totalisées en 2019! Au-delà des chiffres, Cinémino est une véritable fête familiale du cinéma (majoritairement art et essai), durant laquelle de nombreuses animations sont proposées: rencontres avec des réalisateurs, spectacles, expositions, cinégoûters, etc.

Cinémino est organisé en partenariat avec le CDPC, L'Auditorium de Seynod et le Parnal.

Plus d'infos sur www.festivalcinemino.org

#### ■ CINÉMA PLEIN AIR

Durant l'été, notre salle assure la coordination de Passeurs d'Images en organisant 5 séances de cinéma en plein air gratuites, dans 5 quartiers annéciens et en offrant la possibilité à des jeunes issus de ces quartiers la possibilité de réaliser un court métrage encadré par un professionnel.



#### PARCOURS CULTUREL CINÉMA

En accueillant près de 10 000 scolaires par an, Le Cinéma Novel réalise un travail d'éducation à l'image reconnu, avec notamment les dispositifs « Ecole et Cinéma » et « Collège au cinéma ». En 2019-2020, un parcours culturel « cinéma » sera de nouveau proposé à deux classes annéciennes, en partenariat avec Canopé.

#### ■ RETROUVEZ LE PROGRAMME

- Sur lemikado.org ou sur allocine.fr
- Via notre newsletter hebdomadaire (inscription via notre site)
- Sur notre page facebook
- En version papier dans les différents sites du Mikado et chez nos partenaires
- Sur le répondeur du Cinéma au 04 50 09 68 35

Notre salle est équipée d'un système d'audiodescription pour malentendants et malvoyants (Fidelio).

À proximité : parking gratuit et arrêts de bus ligne 3 Sibra (Novel et Annapurna).

#### DES TARIFS ADAPTÉS À TOUS

Plein Tarif : 6.50 €

Tarif réduit adhérents : 6 €

Tarif jeunes, demandeurs d'emploi : 4,50 €
 Tarif groupes (à partir de 10 personnes) : 4 €

Tarif scolaire : 3,20 €

Abonnement 10 entrées adulte (non nominatif, valable 2 ans, au Mikado, à la Turbine, à l'Auditorium et au Rabelais) : 50 €
 Abonnement 10 entrées jeune (non nominatif, valable 2 ans, au Mikado, à la Turbine, à l'Auditorium et au Rabelais) : 38 €.
 Cet abonnement est valable pour toute la famille durant Cinémino.

Le Cinéma Novel est partenaire du dispositif Pass' Région mis en place par la Région Auvergne-Rhône-Alpes, et du dispositif Pass'jeune Annecy mis en place par la Ville d'Annecy.

Le Cinéma Novel est partenaire du programme Orange Cinéday, et du CinéPass Pathé.



Pour contacter le responsable du secteur Cinéma : 04 50 23 86 96 ou par mail rscinema@lemikado.org



L'Arteppes, espace d'art contemporain au sein d'un lieu social, a pour vocation de partager et de promouvoir les arts et artistes contemporains en direction de différents publics du territoire Novel Teppes. La pratique de l'art, l'intérêt pour la création contemporaine, la fréquentation régulière d'un espace culturel sont autant de possibilités pour chacun de s'épanouir.

# HORAIRES D'OUVERTURE Du lundi au vendredi : 9h-12h et 14h-17h30 Samedi : 10h-12h

Retrouvez notre programmation complète sur www.lemikado.org L'Arteppes est membre du réseau Altitudes (art contemporain en territoire alpin).

#### ■ L'ARTEPPES - ESPACE D'ART CONTEMPORAIN C'EST :

- Un cycle de 4 expositions d'art contemporain.
- Une résidence d'artiste au printemps et une participation sur Annecy Paysage.
- Des moments festifs en décembre.
- Une exposition participative en été.
- L'inscription dans les dispositifs d'éducation artistique (PEAC, Chemins de la culture).
- Des visites/ateliers et des médiations adaptées aux différents publics.
- Des visites commentées pour les férus d'art avec les Nocturnales et les Matinales.
- Des visites ludiques en famille avec les goûters et les petits dei' de l'Arteppes.
- Des ateliers réguliers et des stages d'arts plastiques pour tous (voir pages 42, 44 et 45).
- Des ateliers hors les murs avec le camion du Mikado pendant l'été.

Pour nous contacter: 04 50 57 88 51 ou par mail rsarteppes@lemikado.org

#### **CYCLE D'EXPOSITIONS D'ART CONTEMPORAIN:**

#### ■ EXPO 1 : HORS PISTES exposition collective

Peindre le paysage! Peindre! Faire et parler peinture en 2019!

Hors des sentiers battus, l'émergence d'une toute jeune génération d'artistes décomplexés à la recherche d'autres paysages s'installe à l'Arteppes. La peinture traverse leur pratique, en occupe une place prépondérante ou sert d'axe à leurs questionnements. Tous les possibles coexistent, de la peinture dans le cadre à celle sur le mur ou dans l'espace, du tableau à l'installation, de la peinture matière à la peinture dématérialisée, de la toile à la tablette...

Du 24 Octobre au 5 décembre 2019







#### ■ EXPO 2 : UNE PARTIE DU TOUT Léopold Kroust

Sculptures, installation, photos, fragment, défragmentation, instants qui se disloquent et créent un tout. A travers l'acte de suspension et de fragmentation d'objets de nature minérale, végétale ou manufacturée, nait une réflexion sur l'existence des éléments sensibles qui définissent notre réalité commune.

Où commence cette existence, où s'arrête-t-elle? Si toutefois il est possible d'affirmer qu'il existe un début et une fin.

Du 16 janvier au 28 Février 2020

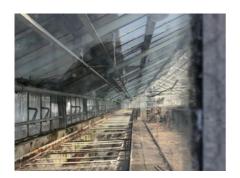
#### EXPO 3: BOTA-ORGANIQUES, LES RELIQUES D'UNE NATURE Karine Bonneval et Sarah Battaglia

Sculptrices, installatrices. Entre arts et science. C'est avec douceur que nous découvrons au travers de sculptures et d'installations la botanique, les cabinets de curiosités, les reliques d'une nature réelle et imaginaire.



Du 12 Mars au 26 Avril 2020

#### ■ EXPO 4 : LE MURMURE DES SERRES exposition collective



Les artistes sont invités à revisiter, décrire, découvrir, détailler, prélever les anciennes serres d'Annecy et retracer plastiquement une histoire sous forme d'installations, de sculptures, de cheminement, de balades contées, de photographies, de films, de performances... avant qu'elles ne soient détruites. Les thématiques traversées sont la germination, la mémoire, l'histoire, la nature, le cycle de la vie, la vie, le passage du temps, le témoignage.

Du 7 mai au 18 juin 2020

#### ■ LE CARNAVAL D'ANNECY : UNE FÊTE POUR TOUS ET PAR TOUS

Bye bye l'hiver, vive le printemps ! Sortez vos costumes et votre maquillage, le défilé vous attend pour un départ samedi 21 mars 2020 ! Une nouvelle année, un nouveau thème : soyez prêts !

Le Mikado et ses partenaires associatifs et éducatifs (MJC, Centre sociaux, services périscolaires, écoles) travaillent d'arrache-pied tout au long de l'année pour vous proposer un événement collectif, festif et surtout participatif avec le soutien de la Ville d'Annecy! Devenez acteurs de la construction de votre carnaval : la participation de chacun est hienvenue

Les structures socio-culturelles partenaires : MJC Archipel Sud Centre Social, Le Forum des Romains MJC Centre Social. Le Centre Social et Culturel du Parmelan



## Les expositions

Site **Novel** 

#### ■ LE DUPLEX

Installé sur deux niveaux, le Duplex, espace d'exposition du Site Novel propose tout au long de l'année une programmation riche et variée d'artistes, locaux et d'ailleurs, professionnels ou amateurs.



Programme des expositions sur www.lemikado.org



Travaillant en transversalité avec les différents secteurs d'activités du Mikado. les thématiques des expositions peuvent être directement liées à celles du Cinéma Novel, de l'Arteppes ou aux événements de la saison. Au cœur même du site, cet espace permet une grande accessibilité à l'art pour tous nos publics et constitue un véritable vecteur de lien social.



Également lieu de rencontres, d'échanges et de réflexion ouvert à tous, il vous invite à la déambulation.



## Festival Image par Images



Depuis maintenant quatre ans, à travers ce festival, le Mikado MJC Centre Social soutient et valorise la jeune création locale et régionale autour d'une discipline qui lui tient particulièrement à cœur : la vidéo.

Pendant Image par Images, les œuvres (fictions, documentaires, films d'animation ou expérimentaux) de jeunes réalisateurs âgés de 16 à 26 ans sont projetées en public dans la salle du Cinéma Novel. Un jury de professionnels récompense les films les plus prometteurs. Certains jeunes réalisateurs sont ensuite accompagnés dans leur processus de création et de diffusion par le Mikado.

#### ■ EN PARALLÈLE À LA COMPÉTITION

Image par Images c'est aussi un événement culturel et artistique ouvert à tous, quels que soient votre âge et votre pratique de l'image, avec des animations ludiques, des spectacles, des rencontres, des expos et des temps de partage!



■ ÉDITION 2020

Retrouvez les dates de la 5<sup>e</sup> édition du Festival Image par Images sur notre site www.lemikado.org.



#### ■ F-DAM, FESTIVAL DE DANSE ET D'ART EN MOUVEMENT

Le Mikado et la compagnie de danse Beaver Dam se sont associés pour créer le F-DAM. L'événement est construit autour de la volonté de mettre à portée de désir la danse, pour tous. En 2018, l'Auditorium de Seynod les a rejoints, et la programmation du festival rayonne maintenant jusqu'à Seynod.



En plus d'une programmation tous publics et jeune public, des stages amateurs et préprofessionnels sont au centre du festival. Les passionnés de danse et les curieux vivent pendant plusieurs jours auprès de professionnels européens et peuvent s'immerger dans le monde de la danse.

PROCHAINE ÉDITION

du 2 au 5 novembre 2019

#### ■ SPECTACLES JEUNE PUBLIC

Le Mikado vous propose une programmation à destination du jeune public au Kube (Site Novel), à l'Amphithéâtre (Site Teppes) ou dans la salle du Cinéma Novel.

Le samedi matin dans une ambiance chaleureuse et conviviale, venez découvrir avec vos enfants des spectacles de chansons, contes, théâtre, marionnettes ou des ciné-concerts! Un programme spécial est également concocté dans le cadre des festivals Cinémino et Petit Patapon.

#### ■ MATCHS DE THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Une fois par mois, le théâtre d'improvisation est à l'honneur sur la scène Mikado Site Novel. Venez vous détendre en assistant à l'un des matchs organisés par les Nimprotekoas, l'équipe de théâtre d'improvisation du Mikado. Des équipes de la France entière viennent se défier à Annecy!

Débutants ou confirmés, ils se partagent la scène pour des moments uniques, sublimés par l'improvisation.



#### ■ FÊTE DE LA MUSIQUE

Le 21 juin 2020 en partenariat avec le Comité de Quartier Novel-Teppes nous vous invitons à partager un moment de musique Rue Louis Armand, pour vivre près de chez vous cet événement national.

#### ■ SOUTIEN À LA CRÉATION



#### Le Kube

Lieu convivial ouvert aux petits formats artistiques et aux expérimentations, Le Kube permet au Mikado de soutenir, de valoriser, et d'accompagner la jeune création dans ses projets artistiques au travers d'une programmation variée. Nous vous proposons plusieurs rendez-vous, tout au long de la saison : musique, vidéo, danse, théâtre, conférences, débats...

#### Les résidences

Les espaces du Mikado offrent à certains projets des conditions idéales de recherche et de création, au service des artistes émergents, amateurs ou professionnels.

Depuis 2016, ils ont accueilli en résidence les compagnies et artistes suivants : Compagnie Beaver Dam, la CF2P, Pierre Castellan, BUP, Cie Le Grand Courbe, le studio photo de Béatrice Cafiéri, Cie Martine Roux, Cie Pacaran, Cie Figure, Cie Domaine Théâtral, Orchestre Alternative Musicale.

En 2019-2020 nous continuons à accompagner vos projets, contactez-nous : rsat@lemikado.org.



## Guide pratique des activités de loisirs

#### ■ COTISATION D'ACTIVITÉS

Pour pratiquer une activité, vous devez régler votre adhésion annuelle au Mikado et une cotisation forfaitaire, valable pour la saison en cours.

#### **TARIFS**

Deux tarifs selon votre commune d'habitation

Annéciens : communes déléguées d'Annecy, Annecy-Le-Vieux, Cran-Gevrier, Meythet, Pringy et Seynod.

Extérieurs : autres communes

## ■ RÉDUCTIONS COURS COLLECTIFS POUR LES ANNÉCIENS

- Les personnes seules avec un revenu imposable inférieur à 15 000€ et les familles avec un revenu imposable inférieur à 25 000€ bénéficient d'une réduction de 15% pour une activité et par personne. Pour bénéficier de cette réduction, merci de vous munir lors de votre inscription de votre avis d'imposition 2019 sur les revenus 2018.
- 10% de réduction sur la seconde activité (réduction appliquée sur l'activité la moins chère, non cumulable avec une autre réduction).
- Pour les jeunes annéciens de 11 à 16 ans, sur présentation du Pass'Jeune Annecy : réduction de 15% sur certaines activités et stages (non cumulable avec une autre réduction).

#### ■ RÈGLEMENT

#### Moyens de paiement acceptés :

espèces, chèque(s), CB, chèques loisirs jeunes, chèques vacances, coupons sport ANCV.

#### Possibilité de fractionner votre paiement :

vous payez comptant l'adhésion et réglez le solde en 4 chèques (d'un montant minimum de 50€) au maximum. Ces chèques seront encaissés en octobre, novembre, décembre 2019 et janvier 2020.

#### ■ ESSAI D'UNE ACTIVITÉ

Vous pouvez participer à un cours d'essai (gratuit) dans la limite des places disponibles (sauf cours individuels).

#### ■ LIEUX DES ACTIVITÉS

Il existe plusieurs sites (Site Novel et site Teppes), le Mikado se réserve la possibilité de déplacer définitivement une activité de loisirs d'un site à l'autre en fonction des besoins.

#### ■ CERTIFICAT MÉDICAL

La pratique d'une activité pourra vous être refusée en cas de non présentation du certificat médical lorsqu'il pourrait vous être demandé. Pour l'activité randonnée : assurez-vous de votre aptitude à cet exercice physique.

#### **■** REMBOURSEMENT

Les cotisations correspondent à un engagement de l'adhérent à participer à une activité durant toute la saison. Il ne sera procédé à aucun remboursement en cas de désistement de l'adhérent. L'adhésion au Mikado n'est pas remboursable.

#### ANNULATION

Le Mikado se réserve le droit d'annuler une activité n'ayant pas un nombre d'inscrits suffisant, elle remboursera alors au prorata des séances effectuées

#### ASSURANCE

Le Mikado assure l'ensemble de ses adhérents lors de leurs activités au sein de la structure. Le Mikado décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol, nous vous conseillons par conséquent de ne pas laisser d'objets de valeur dans les vestiaires. Pour l'activité randonnée : vérifiez votre assurance individuelle.

#### ■ CONSEIL AUX PARENTS

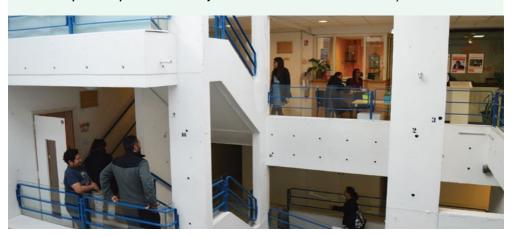
Nous vous demandons d'accompagner et de venir chercher vos enfants à l'heure, et de leur demander de vous attendre dans les locaux du Mikado.



#### ■ QUAND S'INSCRIRE ?

Aux accueils des sites Novel et Teppes:

- Réinscriptions des anciens inscrits (sur une même activité et un même créneau horaire):
   du 17 juin au 12 juillet 2019.
- Inscriptions: à partir du mardi 16 juillet 2019. Les accueils sont ouverts en juillet et août.



#### ■ PORTES OUVERTES DU MIKADO

Samedi 7 septembre 2019 de 9h30 à 12h Site Novel : Rencontre avec les animateurs activités de loisirs et inscriptions.

#### **■ HORAIRES ACCUEILS**

#### **SITE NOVEL**

- Lundi 14h-19h
- Mardi 14h-19h
- Mercredi 9h-12h
- **Jeudi** 14h-19h
- **Vendredi** 9h-12h et 14h-19h

#### SITE TEPPES

- Lundi 9h-12h et 14h-18h30
- Mardi 14h-18h30
- Mercredi 9h-12h et 13h-18h30
- Jeudi 9h-12h et 14h-18h30
- Vendredi 9h-12h et 14h-18h30

#### ■ CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Démarrage des activités : lundi 9 septembre 2019. Les activités n'auront pas lieu aux dates suivantes :

- Du 21 octobre au 2 novembre 2019
- Lundi 11 novembre 2019
- Du 23 décembre 2019 au 4 janvier 2020
- Du 24 février au 7 mars 2020
- Vendredi 10 avril 2020

- Lundi 13 avril 2020
- Du 20 avril au 2 mai 2020
- Vendredi 8 mai 2020
- Jeudi 21 et vendredi 22 mai 2020
- Lundi 1er juin 2020

Fin des activités: fin du mois de mai ou début du mois de juin 2020, selon les activités.









(N): Nouvelle Activité T: Site Teppes N: Site Novel

|         |   |                        |          | <b>(</b>      | 1             | 0          | SALLE     |           |        |      |   |
|---------|---|------------------------|----------|---------------|---------------|------------|-----------|-----------|--------|------|---|
| ENFANIS | Zumba Kids & Gym                                | 7-12 ans               | lundi    | 16h45 - 17h45 | D FADDO       | N          | Jarniat   | 1000      | 4706   |      |   |
|         |   | 5-7 ans                | vendredi | 17h30 - 18h30 | P. FABBRO     |            |           | 163€      | 178€   |      |   |
|         | Zumbini   | 3-5 ans                | vendredi | 16h45 - 17h30 | P. FABBRO     | N          | Jarniat   | 118€      | 134€   | N    |   |
|         | Yoga Enfant                                     | 5-10 ans               | mercredi | 10h45 - 11h45 | S.BERNAILLE   | Т          | Danse     | 163€      | 178€   | N    |   |
|         | Baby Gym  | Data O as              | 2-3 ans  | mercredi      | 15h45 - 16h30 | L. MENARD  | IARD T    | Matriaitá | 118€   | 1016 | 6 |
|         |   | 3-4 ans                |          | L. WENAND     | •             | Motricité  | 110€      | 134€      | (N     |      |   |
|         | Baby Fit Gym & Jeux                             | 3-4 ans                | mardi    | 17h - 17h45   | P. FABBRO     | N          | Jarniat   | 118€      | 134€   | N    |   |
|         | Afro Step                                       |                        | mardi    | 19h - 20h     | Y. TRAORE     | N          | Duncan    | 167€      | 182€   |      |   |
|         | Stretching                                      |                        | mercredi | 18h - 19h15   | V. VEYSSET    | N          | Duncan    | 194€      | 209€   |      |   |
|         |   |                        | vendredi | 10h30 - 11h30 | L. MENARD     | N          | Jarniat   | 167€      | 182€   |      |   |
|         |   |                        | mardi    | 13h30 - 14h30 | N. OBOZIAN    | N          | Jarniat   | 167€      | 182€   | N    |   |
|         | Gym Douce                                       |                        | mardi    | 9h15 - 10h30  | V. VEYSSET    |            | Jarniat   | 194€      | 209€   |      |   |
|         |   |                        | vendredi | 9h30 - 10h30  | L. MENARD     | N          |           | 167€      | 182€   |      |   |
|         | Gym Stretching                                  |                        | jeudi    | 9h30 - 10h45  | J. PILLET     | N          | Jarniat   | 194€      | 209€   |      |   |
|         | Body Sculpt                                     | Sculpt                 |          |               | 12h20 - 13h20 | N. OBOZIAN |           |           |        |      |   |
|         |   |                        | mardi    | 18h - 19h     | D EADDDO      | N          | Jarniat   | 167€      | 182€   |      |   |
|         |   |                        |          | 19h - 20h     | P. FABBRO     |            |           |           |        |      |   |
|         | Gym Pilates<br>Débutant                         | Pilates me Adultes ver | lundi    | 19h - 20h     | N             |            | Jarniat   | 167€      | 182€   |      |   |
|         |   |                        | mercredi | 9h - 10h      |               | N          |           |           |        |      |   |
|         |   |                        | vendredi | 12h15 - 13h15 | LAMENIADO     |            |           |           |        |      |   |
|         | Gym Pilates<br>Intermédiaire                    |                        | lundi    | 18h - 19h     | L. MENARD     | N          | l Jarniat | 167€      | 182€   |      |   |
|         |   |                        | mercredi | 10h - 11h     |               |            |           |           |        |      |   |
|         |   |                        | mercredi | 12h15 - 13h15 |               |            |           |           |        |      |   |
|         | Cocktail Bien-Être                              |                        | vendredi | 18h30 - 19h30 | P. FABBRO     | N          | Jarniat   | 167€      | 182€   |      |   |
|         | Pilates & Pilates<br>Dynamique<br>Intermédiaire |                        | vendredi | 19h30 - 20h30 | P. FABBRO     | N          | Jarniat   | 167€      | 182€   |      |   |
|         | Pilates & Pilates<br>Dynamique<br>Débutant      |                        | jeudi    | 12h15 - 13h15 | P. FABBRO     | Т          | Danse     | 167€      | 182€   | (N   |   |
|         | Pilates Bien-Être                               |                        | vendredi | 9h30 - 10h30  | P. FABBRO     | т          | Danas     | 1676      | 1006   | (N)  |   |
|         |   |                        | jeudi    | 20h15 - 21h15 | r. FADDINU    |            | Danse     | 167€      | 182€   | (N   |   |
|         | Randonnées                                      |                        | lundi    | la journée    | A. SARDA      |            |           | 25€ la    | sortie |      |   |









N: Nouvelle Activité N: Nouveau créneau T: Site Teppes N: Site Novel

\*Planning spécifique

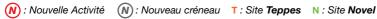
|                            |                          |                     | <b>(</b>                       | 2                       | 0     | SALLE     |      |      |     |
|----------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------------|-------|-----------|------|------|-----|
| Tai Chi Chuan Déb.         |                          | mercredi            | 10h - 11h                      |                         | N     | Duncan    | 183€ | 198€ |     |
| Tai Chi Chuan<br>Avancé 1  |                          | mercredi            | 9h - 10h                       | D. DOURILIN             | N     | Duncan    | 183€ | 198€ |     |
| Tai Chi Chuan<br>Avancé 2  |                          | jeudi               | 12h30 - 13h30                  |                         | N     | Duncan    | 183€ | 198€ |     |
| Qi Gong                    |                          | jeudi               | 9h15 - 10h30                   | C. CHARRIER             | N     | Duncan    | 225€ | 240€ |     |
| Qi Gong Femme<br>(Tao Yin) |                          | mardi               | 12h15 - 13h15                  | C. CHARRIER             | N     | Duncan    | 183€ | 198€ | (N) |
| Kundalini Yoga<br>Femme    |                          | lundi               | 17h15 - 18h45<br>18h45 - 20h15 | C. BELLOT-<br>PUVILLAND | N     | Freud     | 225€ | 240€ |     |
|                            |                          | mercredi            | 10h15 - 11h45                  | C. BELLOT-PUVILLAND     |       | Freud     |      |      |     |
| Kundalini Yoga             | Adultes                  | mercredi            | 17h30 - 19h                    | D. PUVILLAND            | N     | Freud     | 225€ | 240€ |     |
|                            | Addites                  | mercredi            | 19h - 20h30                    | D. I OVILLAND           |       | Ticud     |      |      |     |
| Yoga Chinois               |                          | jeudi               | 10h45 - 11h45                  | C. CHARRIER             | N     | Duncan    | 183€ | 198€ |     |
|                            |                          | mardi 18h15 - 19h30 | A. CHOPPY*                     |                         | Freud |           |      |      |     |
| Yoga                       |                          | mardi               | 19h30 - 20h45                  | 7.11 61.161.1           | N     | 11000     | 225€ | 240€ |     |
|                            |                          | vendredi            | 9h - 10h15                     | S. BERNAILLE            |       | Duncan    |      |      |     |
| Yoga de l'énergie          |                          | mardi               | 9h - 10h15                     | C. SCHLOSSER            | N     | Duncan    | 225€ | 240€ |     |
|                            |                          | jeudi               | 17h45 - 19h00                  | C. TRIBY-               | N     | Jarniat   | 225€ | 240€ |     |
| Yoga - Méditation          |                          | jeudi               | 19h - 20h15                    | BORNET                  | N     | Jarniat   | 225€ | 240€ |     |
| Méditation                 |                          | mardi               | 12h15 - 13h                    | A. CHOPPY*              | N     | Freud     | 135€ | 160€ | (N) |
| Méditation                 |                          | jeudi               | 17h15 - 18h45                  | C. BELLOT-              | N     | Freud     | 225€ | 240€ |     |
| Relaxation                 |                          | ,                   | 18h45 - 20h15                  | PUVILLAND               |       |           |      |      |     |
| Shiatsu                    |                          | mercredi            | 19h30 - 21h                    | M. BRETHEAU             | N     | Duncan    | 225€ | 240€ |     |
| Équilibre                  | Seniors                  | jeudi               | 14h30 - 15h30                  | A. PERNELLE             | N     | Freud     | 167€ | 182€ |     |
| Senior                     |                          | ,                   | 15h45 - 16h45                  |                         | N     |           | 167€ | 182€ | (N) |
| Self Défense               | Adultes                  | vendredi            | 18h30 - 19h30                  | L. BOUADJADJA           | Т     | Danse     | 167€ | 182€ | (N) |
| Playfight                  |                          | jeudi               | 19h30 - 21h                    | X. MORLOT               | Т     | Motricité | 167€ | 182€ | (N) |
| Capoeira Enfant            | 8-14 ans                 | mardi               | 18h - 19h15                    | ASSOCIATION             | Т     | Danse     | 172€ | 187€ |     |
| Capoeira Adulte            | Adultes<br>dès<br>15 ans | mardi               | 19h30 - 21h                    | VAMOS VADIAR            | т     | Danse     | 213€ | 228€ |     |











|  |                      |                  | <b>(</b>                     | 2          | 0 | SALLE   |      |      |   |
|--|----------------------|------------------|------------------------------|------------|---|---------|------|------|---|
| Danse Africaine                                  | Adultes              | mardi            | 20h - 21h15                  | V TDAODE   | N | Duncan  | 303€ | 318€ |   |
| Street Dance                                     | 9-11 ans             | mercredi         | 16h - 17h                    | Y. TRAORE  | Т | Danse   | 163€ | 178€ | ( |
| Danse Classique<br>Éveil                         | 4 ans                | vendredi         | 17h - 17h45                  |            | N | Freud   | 131€ | 146€ |   |
| Danse Classique<br>Initiation 1                  | 5-6 ans              | vendredi         | 17h45 - 18h30                |            | N | Freud   | 131€ | 146€ |   |
| Danse Classique<br>Initiation 2                  | 6-7 ans              | vendredi         | 18h30 - 19h15                |            | N | Freud   | 131€ | 146€ |   |
| Danse Classique<br>Débutant 1                    | À partir<br>de 8 ans | lundi            | 17h15 - 18h15                | A. BOISARD | N | Duncan  | 163€ | 178€ |   |
| Danse Classique<br>Debutant 2 et 3               | À partir<br>de 9 ans | lundi            | 18h15 - 19h15                |            | N | Duncan  | 163€ | 178€ |   |
| Danse Classique<br>Adulte Moyen                  | Adultes              | lundi            | 19h15 - 20h15                |            | N | Duncan  | 187€ | 202€ |   |
| Danse Classique<br>Adulte Bases<br>Intermédiaire | Adultes              | lundi            | 20h15 - 21h15                |            | N | Duncan  | 187€ | 202€ |   |
| Danse Hip-Hop<br>Enfant                          | 8-11 ans             | mercredi         | 17h - 18h                    | C. KONATE  | N | Jarniat | 163€ | 178€ |   |
| Danse Hip-Hop<br>Ado                             | 12-17 ans            | mercredi         | 18h - 19h                    | O. NONAIL  | N | Jarniat | 163€ | 178€ |   |
| Éveil-initiation<br>Danse<br>Contemporaine       | 4-6 ans              | mardi<br>jeudi   | 16h45 - 17h45<br>17h - 18h   |            | N | Duncan  | 163€ | 178€ |   |
| Danse<br>Contemporaine<br>Enfant                 | 7-11 ans             | jeudi            | 18h - 19h                    |            | N | Duncan  | 163€ | 178€ |   |
| Danse<br>Contemporaine<br>Tous niveaux avec exp. | 11-16 ans            | mardi            | 17h45 - 19h                  | S. DONNET  | N | Duncan  | 172€ | 187€ |   |
| Danse<br>Contemporaine<br>Préado                 | 11-16 ans            | jeudi            | 19h - 20h15                  |            | N | Duncan  | 172€ | 187€ |   |
| Forfait Danse<br>Contemporaine<br>Préado         | 11-16 ans            | mardi +<br>jeudi | 17h45 - 19h<br>+ 19h - 20h15 |            | N | Duncan  | 327€ | 342€ |   |







|  |                          |          | <b>(</b>      | 2  | 0 | SALLE   |      |              |   |
|--|--------------------------|----------|---------------|--|---|---------|------|--------------|---|
| Danse<br>Contemporaine<br>Adulte<br>Tous niveaux avec exp. | Adultes<br>dès<br>17 ans | jeudi    | 20h15 - 21h45 | S. DONNET  | N | Duncan  | 285€ | 300€         |   |
| Danses<br>Traditionnelles                                  | Adultes                  | mardi    | 20h30 - 22h   | G.<br>MENACHEMOFF  | N | Jarniat |      | ésion<br>ado |   |
| Danse Modern'Jazz<br>Initiation                            | 6-7 ans                  | vendredi | 16h45 - 17h30 |  | N | Duncan  | 131€ | 146€         | N |
| Danse Modern'Jazz<br>Débutant -                            | 8-12 ans                 | vendredi | 17h30 - 18h30 | T. DELON   | N | Duncan  | 163€ | 178€         | N |
| Intermédiaire  | 13-17 ans                | vendredi | 18h30 - 19h30 | I. DLLON   | N | Duncan  | 163€ | 178€         | N |
| Danse Modern'Jazz<br>Adulte                                | Adultes<br>dès<br>18 ans | vendredi | 19h30 - 20h45 |  | N | Duncan  | 172€ | 187€         |   |
|  |                          |          |               |  |   |         |      | 2            |   |
|  |                          | e e      | AAAA          | The state of the s | 7 |         | 1    |              |   |







# N : Nouveau créneau N : Site Novel

|                            |               |          | <b>(</b>      | 2         | 0  | SALLE   |      |      |   |
|----------------------------|---------------|----------|---------------|-----------|----|---------|------|------|---|
| Théâtre Enfant             | 6-8 ans       | mercredi | 10h - 11h30   |           | N  | Le Kube | 153€ | 169€ | N |
| meatre Emant               | 9-12 ans      | lundi    | 18h - 19h30   |           | IN | Le Kube | 153€ | 169€ |   |
| Théâtre Ado                | dès<br>13 ans | mardi    | 18h15 - 19h45 | F. COUPY- | N  | Le Kube | 153€ | 169€ |   |
| Théâtre Adulte<br>Débutant | Adultes       | lundi    | 19h45 - 21h45 | MOREL     | N  | Le Kube | 256€ | 271€ | N |
| Théâtre Adulte<br>Initié   | Adultes       | mardi    | 20h - 22h     |           | N  | Le Kube | 256€ | 271€ | N |
| marks a                    | S D A         |          |               |           | П  |         |      |      |   |

| Théâtre d'Impro<br>Débutant<br>Théâtre d'Impro<br>Intermédiaire | Adultes | jeudi               | 20h30 - 22h30 | Cie                  | N    | Le Kube<br>+ Jarniat | 197€ | 212€ |  |
|---|---------|---------------------|---------------|----------------------|------|----------------------|------|------|--|
| Théâtre d'Impro<br>Confirmé 1<br>Théâtre d'Impro<br>Confirmé 2  | Adultes | NIMPROTEKOA<br>& CO | N             | Le Kube<br>+ Jarniat | 197€ | 212€                 |      |      |  |
| Confirmé 2  |         |                     |               |                      |      |                      |      |      |  |

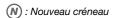
















Éveiller l'enfant à la musique par des séances variées et ludiques, via la découverte d'une première manipulation des instruments, la tenue de différents rôles (musicien, spectateur, chef d'orchestre), la pratique du chant, de l'écoute et l'analyse musicale, ainsi que la gestuelle.



# ■ PIANO







## Cours individuel de 30 minutes

Enseignement des éléments théoriques et pratiques, élaborés et appliqués différemment selon chaque personne.



# TARIFS COURS INDIVIDUELS:



B Annéciens + de 26 ans

**C** Extérieurs



#### Cours individuel de 30 minutes

Ballade autour de différents répertoires et techniques de la guitare cordes nylon. Travail de chant et lecture musicale.











# Cours individuel de 30 minutes

Travail individualisé sur la technique vocale appliquée au répertoire de son choix (chanson, pop-rock, jazz...).



# ■ CHORALE POP





Bases de techniques vocales, travail du son de groupe et polyphonie, travail d'écoute. Création d'un répertoire de 3, 4 chansons au cours de l'année. Tous niveaux, ouvert à tous,













\*Tarif pour 10 séances

# ■ TRUC & RÉCUP / DESIGN AVEC TES POTES

Récupère des objets et fabrique d'autres objets utiles, drôles, beaux, incroyables. Entre sculpture et objets découvre l'art en 3 dimensions.





88€ à 248€ en fonction de votre quotient familial 103€ à 263€ en fonction de votre quotient familial

# ■ ATELIERS GRAFF



Découverte du graff avec l'artiste annécien DREAM. Matériel fourni.





# ■ LES MERCREDIS DE L'ARTEPPES

Ateliers d'art plastique, à travers l'histoire de l'art contemporain, la découverte des thématiques du cycle d'exposition de l'Arteppes, et la découverte de différentes techniques artistiques et de différents médium.





65€ à 186€ en fonction de votre quotient familial

80€ à 201€ en fonction de votre quotient familial

# ■ DESSIN





318€

Chacun peut, à son rythme et son niveau, découvrir et apprendre les bases du dessin ou les perfectionner. Différentes techniques graphiques (crayon, fusain, pastels, etc....) sont abordées afin de les mettre au service de l'univers personnel de chacun. Tous niveaux.

| Adultes | jeudi       |   | 9h30 - 12h    |
|---------|-------------|---|---------------|
| Adultes | jeudi       |   | 18h15 - 20h45 |
| 1       | O. VIOLLEAU | 0 | Salle Poterie |



# Planning hebdo des activités de loisirs

|          | Matin  | Midi  | Après-midi   | Soirée  |
|----------|--|---|--|---|
| Lundi    | <ul> <li>Randonnées<br/>(à la journée)</li> </ul>  |   | <ul><li>Zumba &amp; Gym Kids</li><li>Piano</li></ul>   | <ul> <li>Pilates Déb. et Inter.</li> <li>Kundalini Femme</li> <li>Piano</li> <li>Théâtre Enfant</li> <li>Théâtre Adulte Débutant</li> <li>Danse Classique</li> </ul>  |
| Mardi    | <ul><li>Gym Douce</li><li>Yoga</li></ul>   | <ul><li>Body Sculpt</li><li>Stretching</li><li>Qi Gong Femme</li><li>Méditation</li></ul> | <ul> <li>Baby Fit Gym &amp; Jeux</li> <li>Danse Contemporaine<br/>Enfant</li> <li>Guitare</li> <li>Chant</li> </ul>  | <ul> <li>Afro Step</li> <li>Body Sculpt</li> <li>Yoga</li> <li>Danse Africaine</li> <li>Danse Contemporaine Ado</li> <li>Danse Traditionnelle</li> <li>Capoeira Enfant et Adulte</li> <li>Guitare</li> <li>Chant</li> <li>Chorale Pop</li> <li>Théâtre Ado / Adulte Initié</li> </ul> |
| Mercredi | <ul> <li>Yoga Enfant</li> <li>Éveil Moteur</li> <li>Pilates Deb. et<br/>Interm.</li> <li>Tai Chi</li> <li>Kundalini Yoga</li> <li>Éveil Musical</li> <li>Théâtre Enfant</li> </ul> | Pilates     Intermédiaire   | <ul> <li>Les Mercredis de l'Arteppes</li> <li>Ateliers Graffitis</li> <li>Truc 1 Recup</li> <li>Baby Gym</li> <li>Street Dance Ado</li> <li>Danse Hip-Hop Enfant</li> <li>Éveil Musical</li> </ul> | <ul> <li>Stretching</li> <li>Kundalini Yoga</li> <li>Shiatsu</li> <li>Danse Hip-Hop Ado</li> <li>Théâtre Impro Confirmé</li> </ul>  |
| Jeudi    | <ul><li>Dessin Adulte</li><li>Gym Douce</li><li>Qi Gong</li><li>Yoga Chinois</li></ul>   | <ul><li>Pilates &amp; Pilates<br/>Dynamique Deb.</li><li>Tai Chi Avancé 2</li></ul>       | <ul><li>Équilibre Senior</li><li>Danse Contemporaine<br/>Enfant</li></ul>  | <ul> <li>Dessin Adulte</li> <li>Gym Stretching</li> <li>Yoga de l'Énergie</li> <li>Yoga-Méditation</li> <li>Méditation-Relaxation</li> <li>Danse Contemporaine<br/>Préado, Ado, Adulte</li> <li>Théâtre Impro Débutant</li> <li>Playfight</li> </ul>                                  |
| Vendredi | <ul><li>Stretching</li><li>Gym Douce</li><li>Pilates Bien-<br/>Être</li><li>Yoga</li></ul>   | <ul> <li>Pilates Débutant</li> </ul>  | <ul> <li>Zumbini Enfant</li> <li>Danse Classique Enfant</li> <li>Initiation Danse<br/>Modern'Jazz</li> <li>Guitare</li> </ul>  | <ul> <li>Stretching</li> <li>Cocktail Bien-Être</li> <li>Pilates &amp; Pilates Dynamique Intermédiaire</li> <li>Self Défense</li> <li>Danse Classique Enfant</li> <li>Danse Modern'Jazz Ado et Adulte</li> <li>Guitare</li> </ul>   |
| Samedi   | <ul><li>Piano</li></ul>  | <ul><li>Piano</li></ul>   |  |   |











\*Prix pour un stage - \*\*Prix pour une séance - \*\*\*Prix pour le cycle complet









Aucun prérequis n'est nécessaire. Pendant chacune des sessions, vous découvrirez les bases de la réalisation, du langage cinématographique, des effets spéciaux, du son, vous apprendrez à cadrer et filmer avec une caméra et réaliserez vos propres montages sur nos logiciels imovie et Final Cut Pro. Chaque stage aura pour objectif d'écrire et de réaliser un ou deux films courts en équipe et en autonomie accompagnée. Coopération, créativité, plaisir, défi seront programme ! En partenariat avec Réseau Canopé.







Dans une ambiance décontractée, apprenez à construire une petite BD de A à Z. Inventez et dessinez vos personnages, le décor, découvrez les codes propres à la bande dessinée, grâce à de nombreux exemples : onomatopées, gags, mise en scène des dialogues... Laissez parler votre créativité et votre imagination, faites-vous plaisir!

| 8-1 | 2 ans |           | 10h -    | 12h /  | 13h30 - 15h30 |
|-----|-------|-----------|----------|--------|---------------|
|     | mardi | 29 octobr | e 2019   | 1      | C. BEVILACQUA |
| 0   |       |           | Salle Co | oustea | ı             |





#### 140€\*\*\* 168€\*\*\* MASTER CLASS CRÉATION CHORÉGRAPHIQUE

Première partie : travail technique. Deuxième partie : travail de création et d'improvisation. 1 samedi/mois.

Adultes



Salle Duncan











: Nouvelle Activité T: Site Teppes N: Site Novel

\*Prix pour un stage - \*\*Prix pour une séance \*\*\*Prix pour le cycle complet

GRAFF

50€\*

■ ATELIER CUISINE BIEN-ÊTRE



Découverte du graff avec l'artiste DREAM. Matériel fourni.



Des ateliers adaptés à chaque saison avec 30 minutes de conseil pratiques de santé et bien-être, et 2h30 de réalisation de recettes inspirées de la

gluten et principalement végétariennes ou véganes. Ingrédients fournis.

Tout public

9h - 12h

19/10/19 - 7/12/19 - 28/03/20 - 27/06/20

cuisine ayurvédique, macrobiotique, crue, sans

M.P. FACCHINETTI

Appartement N ou Cuisine T

■ LES JOURNÉES



# **DÉCOUVERTE DES ARTS CONTEMPORAINS**

Plonge-toi une journée dans l'univers créatif et étrange de l'art contemporain. Visite d'expositions, atelier d'art plastique, atelier ludiques, jeux de pistes et autres drôleries plongées au cœur d'une intrigue artistique, projection de film d'animations, découvertes d'objets et de livres en tous genre seront au rendez-vous! Une aventure riche en couleurs et émotions t'attend. (Amène ton pique-nique !)



Vacances d'automne: mercredi 30 octobre 2019

Vacances d'hiver : mercredi 4 mars 2020 Vacances de printemps : mercredi 29 avril 2020

Vac. d'été: mercredis 8, 15, 22 et 29 juillet 2020

9h - 17h30 7-10 ans

ÉQUIPE ARTEPPES

Site T

# ATELIERS PARENT-ENFANT MON PETIT ART

Ateliers de découverte de l'art. Entre corps et gestes, une manière active de découvrir l'art par le mouvement. Prévoir une tenue confortable et qui risque d'être un peu tachée par les enfants.



Vacances d'automne : jeudi 31 octobre 2019

Vacances d'hiver : jeudi 27 février 2020

Vacances de printemps : jeudi 23 avril 2020

Parents-enfants de 3 à 6 ans



10h - 10h45

**ÉQUIPE ARTEPPES** 



Salle de Danse T

# Récapitulatif des tarifs

| 1 10                 | Capitalatii GCS tariis                   |                 | Annéciens        | Extérieurs    |  |  |  |  |
|----------------------|--|-----------------|------------------|---------------|--|--|--|--|
| တ တ                  | Dessin                                   | 303€            |                  | 318€          |  |  |  |  |
| ATELIERS<br>CRÉATIFS | Mercredis de l'Arteppes                  |                 |                  |               |  |  |  |  |
| 両吊                   | Ateliers Graff (10 séances)              | 65€             |                  | 72€           |  |  |  |  |
| A O                  | Truc & Récup / Design avec tes potes     | QF 103€ à 263€  | € en fonction QF |               |  |  |  |  |
|                      | RME Zumba Kids & Gym / Yoga              | Enfant          | 163€             | 178€          |  |  |  |  |
| ENFA                 | ANTS Zumbini / Baby Gym / Baby Fit       | Gym & Jeux      | 118€             | 134€          |  |  |  |  |
|                      | Afro Step / Stretching 1h / Gym Douce 1l | n / Body Sculpt | 167€             | 182€          |  |  |  |  |
| Æ                    | Stretching 1h15 / Gym Stretching / Gyn   | n Douce 1h15    | 194€             | 209€          |  |  |  |  |
| FORME                | Gym Pilates / Pilates Dynamique / Pila   | tes Bien-Être   | 167€             | 182€          |  |  |  |  |
| Я                    | Cocktail Bien-Être                       |                 | 167€             | 182€          |  |  |  |  |
|                      | Randonnée                                |                 | 25€ la           | a sortie      |  |  |  |  |
|                      | Tai Chi Chuan / Qi Gong Femme (Tao Yin)  | / Yoga Chinois  | 183€             | 198€          |  |  |  |  |
|                      | Qi Gong                                  |                 | 225€             | 240€          |  |  |  |  |
|                      | Kundalini Yoga / Kundalini Yoga I        | Femme           | 225€             | 240€          |  |  |  |  |
| BIEN-ÊTRE            | Yoga de l'Énergie / Yoga / Yoga M        | éditation       | 225€             | 240€          |  |  |  |  |
| -<br>-<br>-          | Méditation                               |                 | 135€             | 160€          |  |  |  |  |
| H                    | Méditation - Relaxation / Shia           | atsu            | 225€             | 240€          |  |  |  |  |
|                      | Équilibre Senior / Self Défense / F      | 167€            | 182€             |               |  |  |  |  |
|                      | Capoeira Enfant                          | 172€            | 187€             |               |  |  |  |  |
|                      | Capoeira Adulte                          | 213€            | 228€             |               |  |  |  |  |
|                      | Danse Africaine                          | 303€            | 318€             |               |  |  |  |  |
|                      | Street Dance                             | 163€            | 178€             |               |  |  |  |  |
|                      | Danse Classique Éveil - Initia           | tion            | 131€             | 146€          |  |  |  |  |
|                      | Danse Classique Enfant Débu              | tant            | 163€             | 178€          |  |  |  |  |
|                      | Danse Classique Adulte                   |                 | 187€             | 202€          |  |  |  |  |
|                      | Danse Hip-Hop                            |                 | 163€             | 178€          |  |  |  |  |
|                      | Éveil - Initiation Danse Contemp         | oraine          | 163€             | 178€          |  |  |  |  |
| DANSE                | Danse Contemporaine Enfa                 | nt              | 163€             | 178€          |  |  |  |  |
| DAI                  | Danse Contemporaine tous niveaux ave     | ec expérience   | 172€             | 187€          |  |  |  |  |
|                      | Danse Contemporaine Préa                 | do              | 172€             | 187€          |  |  |  |  |
|                      | Danse Contemporaine formule mar          | di + jeudi      | 327€             | 342€          |  |  |  |  |
|                      | Danse Contemporaine Adulte tous niveaux  | avec expérience | 285€             | 300€          |  |  |  |  |
|                      | Danse Traditionnelle                     |                 | Adhésion         | Adhésion      |  |  |  |  |
|                      | Danse Modern'Jazz Initiation             | n               | 131€             | 146€          |  |  |  |  |
|                      | Danse Modern'Jazz Débutant - Inte        |                 | 163€             | 178€          |  |  |  |  |
|                      | Danse Modern'Jazz Adulte 18 au           | 172€            | 187€             |               |  |  |  |  |
| 뿐                    | Théâtre Enfant / Ado                     |                 | 153€             | 169€          |  |  |  |  |
| тнÉÂТВЕ              | Théâtre Adulte                           | 256€            | 271€             |               |  |  |  |  |
| F                    | Théâtre d'Improvisation                  | 197€            | 212€             |               |  |  |  |  |
|                      | Éveil Musical                            | 123€            | 138€             |               |  |  |  |  |
| MUSIQUE              | Chorale Pop                              | 192€            | 207€             |               |  |  |  |  |
| SIC                  | Piano                                    | <b>A</b> 369€   | B 602€           | <b>c</b> 644€ |  |  |  |  |
| M                    | Guitare                                  | <b>A</b> 369€   | B 602€           | <b>c</b> 644€ |  |  |  |  |
|                      | Chant                                    | <b>A</b> 369€   | B 602€           | <b>C</b> 644€ |  |  |  |  |

L'adhésion au Mikado est obligatoire pour participer aux activités de loisirs.

# Récapitulatif des tarifs Adhérents Non-adhérents Master Class Création Chorégraphique 168€ Atelier Cuisine Bien-Être (3h) Atelier BD (1 jour) 35€ Théâtre (3 jours) STAGES Hip-Hop (3 après-midi) Graff (3 jours) Vidéo (2 iours) Atelier Parent Enfant «Mon Petit Art» (45 min) Journée Découverte des Arts Contemporains Plein Tarif 6.50€ Tarif Réduit Adhérents 6€ CINÉMA NOVEL Tarif Jeune, Demandeurs d'Emploi 4,50€ Tarif Groupe (à partir de 10 personnes) 4€ Tarif Scolaire 3.20€ Abonnement 10 Entrées Adulte 50€ Abonnement 10 Entrées Jeune 38€ Forfait Patio de 1 à 13€ en fonction du QF (hors adhésion famille au Mikado obligatoire) Ateliers Enfants / Parents du Patio atuit avec forfait Patio 2€ sans forfait Patic Atelier Massage Bébé 4€ les 4 séances Halte Garderie Les Petits Pas 5€ les 5 gardes (hors adhésion famille au Mikado obligatoire) MERCREDI JOURNÉE AVEC REPAS de 12€ à 18,78€ en fonction du QF pour les habitants d'Annecy Commune nouvelle (moins aide Ville) + prix du repas (hors adhésion obligatoire au Mikado) MERCREDI MATIN AVEC REPAS de 5.21€ à 11.77€ en fonction du QF pour les habitants d'Annecy Commune nouvelle ACCUEIL DE LOISIRS (moins aide Ville) + prix du repas (hors adhésion obligatoire au Mikado) MERCREDI APRÈS-MIDI SANS REPAS De 4,17€ à 11,28€ en fonction du QF pour les habitants d'Annecy Commune nouvelle (moins aide Ville) (hors adhésion obligatoire au Mikado)

JOURNÉE VACANCES SCOLAIRES pour les habitants d'Annecy Commune nouvelle (hors adhésion obligatoire au Mikado)

de 12€ à 18,78€ la journée en fonction du QF (moins aide Ville et bons CAF) + prix du repas

Habitants hors Annecy Commune Nouvelle Informations aux accueils des sites Novel et Teppes

ACTIVITÉS JEUNES 11-17 ANS

Pour participer aux activités jeunes, l'adhésion au Mikado est obligatoire. Une participation ponctuelle pourra être demandée en fonction des activités proposées.

CLAS

Pour participer au C.L.A.S., l'adhésion au Mikado est obligatoire.

A Annéciens - de 26 ans B Annéciens + de 26 ans C Extérieurs

# **LE MIKADO**

MJC Centre Social

2, Place Annapurna - BP 818 - 74016 Annecy Cedex 04 50 57 56 55 - accueil@lemikado.org

www.lemikado.org



# NOS ADRESSES:

#### Le Mikado

# **Site Teppes**

Place des Rhododendrons 74000 Annecy

Bus: ligne 4, arrêts Plaine-Edelweiss

et Anémones

# Horaires accueil:

Lundi 9h-12h et 14h-18h30

Mardi 14h-18h30

Mercredi 9h-12h et 13h-18h30

Jeudi 9h-12h et 14h-18h30

Vendredi 9h-12h et 14h-18h30

# Le Mikado

# **Site Novel**

2 Place Annapurna 74000 Annecy

Bus: ligne 3, arrêts Annapurna et Novel

# Horaires accueil:

Lundi 14h-19h

Mardi 14h-19h

Mercredi 9h-12h

Jeudi 14h-19h

Vendredi 9h-12h et 14h-19h

# Le Mikado

### Le Bis

2 bis rue Louis Armand 74000 Annecy

**Bus** : ligne 4 arrêt Anémones, ligne 3 arrêts Annapurna et Novel



Av de Genève









ANNEC







