



# ACTIVITÉS

---

2016 • 2017

*Le Guilvinec • Treffiagat • Plomeur*

CITOYENNETÉ LAÏCITÉ CENTRE  
SOCIAL DÉMOCRATIE ÉGALITÉ ACCÈS  
À TOUS ÉDUCATION POPULAIRE

# ÉDITO

---

Le Malamok est une association indépendante loi 1901 qui couvre trois domaines : le social, le culturel et les loisirs. Centre social, le Malamok se veut un lieu d'écoute, d'échanges et de rencontres offrant à la population des services et des activités destinés à améliorer le quotidien des familles.

Notre domaine d'intervention relève de l'éducation populaire au travers des activités socio éducatives et des actions dispensées au niveau des différentes tranches d'âge (enfance, adolescence, adultes, séniors).

Notre rayon d'action se situe sur le territoire de trois communes : le Guilvinec, Treffagat et Plomeur et même au-delà.

Le Malamok est un lieu de ressources, mais aussi un espace de propositions et de débats favorisant l'expression des habitants et donc l'apprentissage de la citoyenneté. Son fonctionnement est garanti par une équipe composée de bénévoles administrateurs appuyés par des professionnels et bénévoles d'activités.

Nous bénéficions d'un agrément d'une durée de 4 ans octroyé par la Caisse d'Allocations Familiales pour réaliser nos missions. Cet agrément est conditionné à l'écriture d'un contrat de projet qui tous les 4 ans évalue et formalise nos actions en fonction d'un diagnostic partagé de territoire.

Le Malamok s'intéresse à tout ce qu'il faut changer ou développer dans le territoire pour améliorer la vie quotidienne de ses habitants.

*Jean-Luc Angebaud*  
*Vice-Président du Malamok*

## Sommaire

CONFÉRENCES.....	4
SOCIAL .....	6
POUR LES FAMILLES .....	8
ENFANCE.....	9
JEUNESSE.....	10
ACTIVITÉS ENFANTS .....	10
MUSIQUE .....	12
DANSE .....	12
ATELIER DE LOISIRS .....	13
THÉÂTRE .....	16
SPORT ET BIEN-ÊTRE.....	17



# LES RENDEZ-VOUS DE LA SAISON

Nicolas Seguy

Musique actuelle

*Samedi 8 octobre - 20h30*

A petits Pas

Jeune public

*Mercredi 12 octobre : 10h et 15h*

*Jeudi 13 octobre : 10h*

Les Confidentes

Théâtre

*Samedi 26 novembre : 20h30*

*Vendredi 25 novembre,  
séance scolaire collège / lycée : 10h*

M. Armand dit Garrincha

Théâtre Humour

*Samedi 10 décembre - 20h30*

Tarzh Mor 2017

Lorka

World Music

*Dimanche 12 mars 17h*

BB

Très jeune public, de 6 à 18 mois

*Mercredi 9 mars 3 séances : 9h, 11h et 16h*

Legum'Sec

Très jeune public

*Mercredi 17 mai 3 séances : 9h, 11h et 16h*



# CONFÉRENCES

*adhérents : 3€ - non-adhérents : 5€*

Diffusion du film

Lettre à ma mer

réalisé par Mégane Murgia

Dimanche 16 octobre 2016 à 17h

Suivie d'une rencontre avec la réalisatrice

Le monde agricole en Bretagne dans  
la première partie du XX<sup>me</sup> siècle.

Samedi 26 Novembre 2016 à 16h.

Présentée par Frédéric Mallegol, Professeur agrégé  
d'Histoire Géographie à l'Université de Bretagne  
Occidentale.

Les Sœurs Goadec autour  
du Spectacle Goadec Project

Tarzh Mor - Samedi 21 Janvier 2017 à 16h.

Roland Becker, compositeur, saxophoniste, pré-  
sentera les Sœurs Goadec et le répertoire de ces  
chanteuses, qui ont marqué l'histoire de la mu-  
sique de tradition populaire de Bretagne au XX<sup>me</sup>  
siècle. Tarif unique 5€

Histoire de La Bretagne aux XX<sup>me</sup>  
et XXI<sup>me</sup> siècles à travers  
La chanson populaire

Tarzh Mor - Samedi 4 Février 2017 à 16h.

Présentée par Frédéric Mallegol, Professeur agrégé  
d'Histoire Géographie à l'Université de Bretagne  
Occidentale.

Claude Nougaro, Le Sens des Sons

Samedi 4 Mars à 16h

Bruno Joubrel, musicologue, chanteur-composi-  
teur. Tarif unique 5€

Diffusion du film

Ils sont partis comme ça

Dimanche 30 avril à 16h

De Catherine Bernstein et Julien Simon. En  
marge de la journée du Souvenir des Victimes de  
la Déportation

La Bretagne en guerre 1939 – 1945.

Samedi 06 mai 2017 à 16h.

Présentée par Frédéric Mallegol, Professeur agrégé  
d'Histoire-Géographie à l'Université de Bretagne  
Occidentale.







# SOCIAL

---

Le Malamok, un Centre Social de proximité.

---

**Acteur de la vie sociale, de la vie culturelle et artistique, le Malamok est un centre social qui couvre trois grands domaines : l'enfance, la jeunesse et les familles.**

Le Malamok est une association d'éducation populaire agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports dont les valeurs sont la tolérance, la solidarité intergénérationnelle et l'inclusion de toutes les personnes quel que soit le milieu social et d'origine.

Le Centre s'adresse donc à tous les habitants et se veut un outil d'animation socioculturelle, géré par des bénévoles et des professionnels, qui a pour vocation de renforcer les solidarités et de prévenir les exclusions. Il permet ainsi à chacun de s'épanouir, de tisser des liens, mais aussi de participer et d'agir sur le territoire!

Les valeurs du Centre social sont affirmées avec conviction dans les statuts et sont la base de notre compétence sociale et soutenues par les bénévoles du Conseil d'Administration.

Le Malamok ambitionne en effet, d'être plus que jamais un lieu de rencontre, non seulement pour ceux que la vie a fragilisés, mais aussi pour tous ceux qui ont besoin de se sentir utiles à la société, de retrouver où de garder leur place dans la cité.

Il doit être un lieu d'expression de la solidarité, un lieu d'échange de savoirs, d'expériences.

La dimension collective de notre action, le nombre d'adhérents, l'implication des bénévoles au sein de l'association, la composition du Conseil d'Administration positionnent le Malamok comme un interlocuteur incontournable, soucieux des problématiques sociales de maintien et de cohésion de la population du territoire et en font un véritable acteur local qui s'investit dans des projets d'intérêt général.

L'amélioration de la qualité de vie des familles est au cœur de nos préoccupations et constitue le leitmotiv de notre projet.

Le Malamok est agréé « Centre Social » par la CAF du Finistère depuis 1994 et est financé principalement par la Commune du Guilvinec et par la CAF du Finistère. Le Malamok est subventionné par les municipalités de Treffogat et de Plomeur, partenaires financiers incontournables de nos actions sociales, culturelles et de loisirs.

# POUR LES FAMILLES

## Permanence de la puéricultrice du CDAS

*Un vendredi sur deux.*

## Ateliers enfants / parents

Avec les auxiliaires de puériculture du CDAS.

*Un vendredi sur deux.*

## Agora Justice

*Permanences certains mercredis,*

*de 14h30 à 17h30, sur rendez-vous pris au Malamok. au 02 98 58 22 65 ou en accès libre.*

**But :** accompagner les personnes victimes d'une infraction, d'un préjudice quel qu'il soit (matériel, physique, moral). Les bénéficiaires trouveront une écoute (en garantissant l'anonymat), des informations sur les droits, les possibilités d'action et d'indemnisation..., un accompagnement avec le soutien d'un permanent dans les démarches, une réponse adaptée

*Gratuit*

## Espace Ludothèque

*Salle Ouest de la MPT de Plomeur*

*Tél : 02 98 82 08 77*

Un espace de jeux pour toute la famille : les premiers jeux de société, des jeux d'ambiance, de stratégie, des jeux de réflexe, jeux du monde ou de plateau...et il y en a plus de 600 à votre disposition. Vous pouvez aussi emprunter des jeux (1€ le jeu). La ludothèque propose également des soirées, des journées à thème et des formations. Modalités de prêt, à voir sur place  
*Mercredi 10h - 12h, 14h - 18h Samedi 10h-12h*

## Courts séjours et sorties familiales

Le Malamok organise des sorties familiales à la journée ou des courts séjours à thèmes, pour les familles. Courts séjours à thèmes, sorties familiales sur un jour, tarifs très accessibles.

*Renseignements auprès de Fanny Dousset*

## Accompagnement scolaire de la 6<sup>me</sup> à la 3<sup>me</sup>

*Au Malamok le vendredi de 16h30 à 18h30.*

Accueil après-classes, en partenariat avec la CAF du Sud-Finistère. Les groupes sont constitués de 10 jeunes au maximum et encadrés par deux ou trois adultes. Les bénévoles sont les bienvenus.



## Cafêt d'échanges

*Le mardi et jeudi à 15h. Un café offert*

Possibilité de rencontrer les salariés, échanger, apporter des idées, envie de développer des projets. La Cafêt, un lieu pour connecter les gens entre eux, pour rompre l'isolement, aide administrative... **But :** développer les rencontres et les échanges entre salariés et la population. Ponctuellement des animations collectives le samedi matin ou après-midi selon un planning d'activités défini ultérieurement

*Contact : Fanny au Malamok*



# ENFANCE

## Café Livres - soirées lectures

*Avec le Directeur.*

Et si on parlait littérature ? Retrouvons-nous un soir par mois, autour d'un verre et de livres, pour échanger autour d'une œuvre, récente ou classique. Gratuit ! Si on s'inscrit on s'engage à lire. Au Malamok !

*Inscription indispensable auprès de l'accueil.*

*Rendez-vous mensuel, neuf séances le jeudi de 20h à 21h30. 1 fois par mois, le jeudi soir ou le samedi après-midi. Programme à définir avec les lecteurs.*

## Codage - robotique

*Jacques Le Saint*

*Tarif : 90€, 10 participants au maximum*

*Tout public à partir de 11 ans.*

L'atelier Codage-Robotique propose, grâce au logiciel de programmation Scratch (distribué gratuitement), une initiation, de manière ludique et progressive, à la réalisation de projets informatiques motivants pour tous : jeux (Pac Man, Casse-Briques, Pong), animations artistiques, histoires et aventures, projets collaboratifs via Internet. Nous apprendrons aussi à actionner les Robots Lego WeDo et Lego Mindstorms.

Collégiens et lycéens, parents et grands-parents, et bien d'autres adultes, sont invités à participer à cet atelier. Notre but est de diffuser, auprès d'un large public, des éléments de culture numérique pour permettre, à chaque individu, de se situer de manière autonome dans un Monde en plein bouleversement.

*Samedi 14h - 16h, une fois par mois, neuf séances.*

## Les mercredis du Ty Malamok

un accueil de loisirs pour tous les enfants de 3 à 11 ans de 13h30 à 18h30. Un espace de loisirs possible le mercredi, dans un espace adapté, favorisant la rencontre et la détente, pour répondre aux nouveaux rythmes des enfants et pour favoriser l'émergence des projets d'enfants.

*34 après-midi de septembre à juin (à partir du mercredi 14 septembre), inscription à l'année, au trimestre ou à la journée, en fonction du quotient familial.*

*A : 134€ • B : 147€*

## Les vacances au Ty Malamok

accueil de loisirs pendant les vacances scolaires pour tous les enfants de 3 à 11 ans 7h30 à 18h30 avec possibilité de restauration et demi-journée avec ou sans repas. Les inscriptions sont à faire 15 jours avant chaque période de vacances. Le temps des vacances un espace de loisirs pour vivre des moments de complicité, de plaisir, de découvertes et de partage, dans un espace agréable et sécurisant.

*Tarifs : A la journée ou la demi-journée en fonction du quotient familial. Se renseigner à l'accueil*

## Accompagnement à la scolarité

Magali Toulemont et les bénévoles.

Ce service s'adresse aux enfants de CE1 au CM2 et aux parents qui souhaitent bénéficier d'un accompagnement scolaire pour la réalisation des devoirs. Des ateliers lecture, écriture, théâtre, jeux en petits groupes peuvent être proposés après les devoirs.

**Nouveau : 2 lieux d'accueil**

*Les lundis et jeudis au Ty Malamok de 16h30 à 18h15. Les mardis et jeudis à la salle Croas Malo de Treffriagat de 17h15 à 18h15*

*Adhésion Malamok*

# JEUNESSE

## Espaces jeunes de 11 à 17 ans

Avec Alice et Kévin, Fanny et Benjamin. L'accès à ces espaces jeunes est libre et gratuit après adhésion. Favoriser l'épanouissement des jeunes de 11 à 17 ans, ainsi que le développement de la citoyenneté... telle est la finalité du projet. Ces deux espaces sont équipés pour favoriser un accueil dynamique et chaleureux : babyfoot, billard, tennis de table, jeux de stratégie, lecture, bar sans alcool... Construction de projets de jeunes, intervention dans le domaine de l'emploi, de la formation, de la santé.

*Vacances scolaires : du lundi au vendredi selon le programme d'activités, avec accueil au foyer, activités manuelles, sportives, culturelles, sorties, mini-camps, projets etc. Possibilité d'ouverture en matinée ou en soirée, selon le programme.*

### Espace jeunes Treffiat/Le Guilvinec

avec Fanny et Benjamin  
rue de la Providence, Treffiat  
Accompagnement scolaire de la 6<sup>me</sup>  
à la 3<sup>me</sup> le vendredi de 16h30 à 18h30

### Espace jeunes de Plomeur

Avec Alice et Kévin  
Rue Isidore Le Garo  
Tél 02 98 82 08 77

*Horaires des 2 espaces :  
Mercredi et samedi de 13h30 à 18h*



# ACTIVITÉS EN

## Anglais enfants (5-9ans)

Solange Véga Boudjema

L'initiation à l'anglais se fait à partir de jeux, d'écoute d'histoires et d'animations ludiques  
*samedi 10h30-11h30 - A : 166€ • B : 184€*

## Cirque

Véronique Guillemot, association Naphtaline

*4-6 ans : mardi 17h15-18h15*

*6-8 ans : mardi 18h15-19h45*

*6-8 ans : perfectionnement samedi 9h30-11h*

*9-12 ans : samedi 11h-13h*

Découvrir les arts du cirque à travers l'ensemble des disciplines, boule, fil de fer, rolla bolla, jonglerie, monocycle, acrobatie, clown... développer la confiance en soi, la prise de risque, la notion d'entraide, travailler individuellement et en groupe, tout en s'amusant. Une présentation d'atelier sera organisée en fin d'année.

*cirque découverte (4/6 ans)*

*A : 202€ • B : 222€*

*cirque passion (6/8 ans et 9/12 ans)*

*A : 212€ • B : 232€*

*Cirque perfectionnement (9/12 ans)*

*A : 222€ • B : 244€*



# FANTS

## Rythme et danse 5 à 10 ans

Sophie Poulain

Prendre confiance en soi, se coordonner, travailler sa créativité, sa mémoire, sa coordination tout en respectant des règles telles que l'autorité le respect des autres et le travail en équipe dans le plaisir, le jeu, la musique et la danse.

Lundi 17h15-18h15 - A : 166€ • B 184€

## Arts Plastiques

Christine Jaouen

« Dans chaque enfant il y a un artiste, le problème est de savoir comment rester un artiste en grandissant » (Pablo Picasso). Tout en visitant l'histoire de l'art, on expérimente toutes sortes de techniques, en respectant l'envie des enfants.

Commentaires des participants : « La prof est sympa, l'ambiance est bonne. On apprend en s'amusant... », « On fait de tout, c'est varié. », « Être ensemble ça nous permet d'apprendre ce que l'on ne sait pas et de donner aux autres ce que l'on sait »

Samedi 11h15-12h30 - A : 166€ • B : 184€

## Ateliers de loisirs créatifs

Christine Angebaud

Exemples d'activités : porte clés, bijoux, scrapbooking, déco récupération, fabrication de déco de Noël, de Pâques, couture etc. Les objectifs : favoriser les relations enfants/adultes, susciter le

plaisir de faire et découvrir ensemble, partager un moment privilégié en famille. Groupe de 8 enfants et 8 adultes maxi, enfant 8/12 ans accompagné d'un adulte (parents, gd parents, oncle, tante, etc.)

Durée : 1h30, Un samedi sur deux hors vacances scolaires, de 10h à 11h30 - A : 160€ • B : 180€

## Atelier d'éveil musical dès 4 ans

Rosine Guizien

Viens jouer avec les sons et les rythmes, expérimenter l'harmonie dans le groupe en y trouvant ta voix, découvrir les instruments de musique.

Samedi de 10h à 11h (4-5 ans)

Mardi de 17h30 à 18h30 (5-6 ans)

A : 180€ • B : 198€

## Atelier d'explorations sonores, rythmes et sons. Expression corporelle. (Pour les 8 -10 ans)

Gilles Tolle

Même sans avoir jamais touché à un instrument, un ensemble musical prendra forme dès les premières séances, dans l'improvisation et l'exploration libre. Chaque enfant sera surpris et trouvera sa place grâce à sa propre créativité, dans la spontanéité et la liberté d'expression. Au fil des séances, la musicalité, la couleur rythmique viendra naturellement.

Le Samedi matin de 11h à 12h

A : 180€ • B : 198€

# MUSIQUE

## Atelier jazz

Nicolas Bellec

Jazz instrumental uniquement, Lundi en soirée. À partir de 3 à 4 ans de pratique instrumentale. Venez improviser sur divers types de jazz : blues, swing, bop, bossa, funk... 1h hebdomadaire. Travail en petit groupe de 6 à 8 personnes. Savoir lire une partition pour les instruments mélodiques.

*A : 162€ • B : 178€*

## Batterie

Yves Lorec

Le mercredi et le samedi, étude des différents styles (funk, afro, bossa, jazz, latin, blues...) ; lecture des partitions, jeu sur fond sonore (playback). Travail sur la coordination, l'indépendance, et les rudiments de caisse claire. Ouvert à toutes propositions selon le niveau.

*A : 372€ • B : 408€*

## Chorale

Vivre le chant au sein d'une chorale au répertoire varié (variété française et internationale, jazz, gospel) Fort de son expérience, le chef de chœur vous mènera tout au long de l'année dans le voyage extraordinaire de la chanson. Ouvert à tous même sans aucune connaissance de la musique. Le plaisir avant tout !

*Jeudi à 20h-21h30 - A : 155€ • B : 172€*

## Clarinette

Nicolas Bellec

Lundi à partir de 15h, à partir de 8 ans. Mozart eût le coup de foudre pour cet instrument. C'est peu dire... La danseuse d'ébène ondule tout aussi bien en classique qu'en jazz et dans les musiques du monde. Ce tronc de chou (notre « trajeunn gol » bretonne) saura vous séduire.

*A : 372€ • B : 408€*

# DANSES

## Danses Bretonnes

Claire Goalès, Nicolas Sculler, Rosine Guiziou, Michèle Fourtier

Trois niveaux, initiation et perfectionnement avec l'aide de danseurs confirmés. Chaque séance comporte une séquence d'apprentissage de danses bretonnes.

*Vendredi 19h-22h30 - A : 36€ • B : 40€*

## Danses Irlandaises

Michèle Fourtier, Françoise Huet et Marie-Louise Biger. Atelier loisirs : le reel, jig, polka, valse, etc. pour le plaisir de danser seul ou à plusieurs sur des musiques entraînantes. Ecole Jean Le Brun

*Mercredi de 20h à 22h30 - A : 36€ • B : 40€*



## Flûte

Lundi à partir de 15h, à partir de 7 ans, flûte traversière, flûte à bec, flûte irlandaise, tin whistle en ré ou traversière en ré, tin Whistle en Fa pour les jeunes enfants

A : 372€ • B : 408€

## Guitare

Philippe Redou

Mercredi à partir de 9h45, + de 8 ans, Cours adultes et enfants. Guitare acoustique ou électrique. Jeu aux doigts (picking) ou bien médiator, et lecture des morceaux sur tablature.

A : 265€ • B : 294€

## Percussions

Yves Lorec

Cours de percussions et de body percussions en individuel ou en groupe. Cours débutants, intermédiaires et avancés. Répertoire : percussion

d'Afrique de l'ouest (Djembe, dununs), percussion latine (congas, cajon...)

## Piano

Evelyne Boilet

Dès 7 ans et sans limite d'âge. Venez vivre votre rêve, le piano, avec une méthode simple et ludique. Cours particuliers de 30 minutes. Tous les styles de musique abordés de la variété au jazz, en passant par le traditionnel et le classique.

Adultes : A : 525€ • B : 578€

Jeunes (- de 25 ans) : A : 485€ • B : 536€

## Saxophone

Nicolas Bellec

A partir de 8/9 ans selon la morphologie Vous restez sans voix, aphone, en écoutant du sax : n'hésitez plus ! Classique, jazz, variété, funk, etc. Trouvez votre voie.

Lundi à partir de 15h - A : 372€ • B : 408€

# ATELIERS DE LOISIRS

## Anglais

Solange Vega Boudjema

Niveau faux-débutants et intermédiaires pour les adultes (lundi 20h-21h30), niveau débutants pour les adultes (mercredi 20h-21h30)

Adultes : A : 175€ • B : 193€

## Aquarelle

Anne-Marie Irlès

Initiation et perfectionnement. Apprentissage des techniques de l'aquarelle, notions de couleur, de dessin. Découverte des grands peintres, travail en alternance sur le motif ou en atelier.

Mardi et samedi 9h30-12h - A : 320€ • B : 355€

## Broderie

Monique Durand

La vraie technique des brodeuses enseignée par des passionnées.

Mardi 14h-16h30 - A : 67€ • B : 75€

## Couture NOUVEAU

Marie Le Corre

Motifs, couleurs, matières, la couture offre de nombreuses possibilités de réalisations. Un atelier pour se faire plaisir et se retrouver en réalisant des créations variées au fil des saisons.

Vendredi de 18h30 à 20h - A : 120€ • B : 135€

## Crêpes

Mari-Elen Jolivet et Simone Guéguen

Apprenez dans la convivialité, les secrets de la pâte à crêpes bigoudènes, à vos biligs ! Des stages de 2 jours sont proposés régulièrement durant les vacances. Se renseigner à l'accueil.

*12€ le stage de deux jours*

## Écriture

Jacques Troadec

L'atelier d'écriture propose de découvrir ou d'approfondir sa capacité à écrire, de vivre le plaisir, l'émotion de l'inattendu, du surgissement des mots, et de partager tout cela avec les autres, les débutants sont bienvenus ! De manière conviviale et détendue nous partirons de différents « inducteurs » d'écriture : mots, phrases, jeux d'écriture destinés à servir de points de départ, images, souvenirs...etc !

*Samedi de 14h30 à 17h30 à la quinzaine*

*A : 85€ • B : 94€*

## Encadrement et (ou) cartonnage

Marie Cariou

L'encadrement, c'est mettre en valeur une image. Le cartonnage, c'est créer un objet et le personnaliser. Laissez aller votre imagination en suivant vos choix et à votre rythme.

*lundi de 13h45 à 16h15 - A : 92€ • B : 101€*

## Logiciels libres NOUVEAU

Cet atelier destiné aux néophytes de l'informatique serait bien sur dédié à Linux, mais aussi (surtout) aux logiciels libres en général. En effet, beaucoup de gens peuvent se passer des logiciels propriétaire (bien souvent payants). C'est notamment le cas pour LibreOffice qui peut aisément remplacer Microsoft Office, ou VLC (que de nombreux utilisateurs utilisent sans savoir que c'est libre), ou encore Firefox (pour remplacer Edge ou Internet Explorer), OpenStreetMap (plutôt que Google Map) mais la liste est longue

(voir fichier joint sur les logiciels libres préconisés par le gouvernement pour les services publics. Cet atelier ne serait donc pas réservé aux utilisateurs de Linux (mais des installations Linux et de l'assistance Linux seront possibles). Les premiers ateliers seront « généralistes », mais par la suite, des thèmes seront proposés : Sécurité informatique et comment protéger la vie privée sur Internet, intérêt d'utiliser des formats de fichiers libres, OpenStreetMap et la cartographie libre, Montage vidéo avec des logiciels libres, traitement photo avec des logiciels libres, LibreOffice. Cette liste est non exhaustive et pourra être complétée en fonction des demandes formulées en atelier.

*Pour adultes, les mardis (une fois par mois) de 19h30 à 21h30, neuf séances - Tarif : 45€*

## Patchwork

Brigitte Marco

Vous aimez la création et les tissus ? Venez rejoindre le groupe de patchwork dans une ambiance conviviale et détendue ! Deux séances par mois ; Séance 1 : cours, techniques main ou machine, réalisation de projets communs. Séance 2 : ateliers, chacun travaille sur un projet personnel ou continue le travail de la 1ère séance, avec des conseils personnalisés.

*Vendredi de 9h15 à 11h45 - 2 fois par mois*

*A : 67€ • B : 75€*

## Peinture acrylique pour adultes NOUVEAU

Paul Le Roux

L'acrylique a presque toutes les possibilités expressives de la peinture à l'huile mais son utilisation est plus aisée, son diluant est l'eau et non des produits issus de la chimie. L'atelier a pour but de susciter le désir d'apprendre à peindre à travers des recherches et des expérimentations simples en utilisant des techniques traditionnelles et modernes. L'objectif est de découvrir et d'inventer son propre maniement et de trouver sa propre expression artistique.

*Samedi de 14h à 16h30 - A : 320€ • B : 355€*



## Photo

Association Photographique Bigoudène, avec Maryse, Pascale, Michel, Jean-Pierre, Christian et Philippe. Initiation, perfectionnement, information, travail en noir et blanc, et couleur. Un club de passionnés obtenant d'excellents résultats au niveau national.

*Le lundi (débutants) et mardi (confirmés) à partir de 20h30 - Adhésion Malamok + cotisation à l'APB*

## Picot

France Caillard. Apprendre ou réapprendre les points de dentelle du Pays Bigouden : clochettes, pâquerettes rouets, sans oublier le point d'Irlande.

*Jeudi 14h-16h30 - A : 67€ • B : 75€*

## Pregomp Brezhoneg (parlons Breton)

Mari-Elen Jolivet, Suzanne Durand, Jeanne Le Goff, Simone Guéguen, Monique Mélenec, Jean Keraudren, Lili Autret.

Cet atelier est ouvert à ceux qui parlent breton, à ceux qui le comprennent et veulent le parler et aussi à ceux qui veulent entendre un niveau de langue quotidien. La langue utilisée est le breton. Il pourra s'organiser à partir de revues de presse, de sketches, de konchennoù, de chansons et d'échanges.

*Deux jeudis par mois de 16h à 17h30 - Adhésion Malamok*

## Tricot

Annie Penven et Mélina Maréchal

Différents points ... du jersey à l'irlandais, en passant par des torsades, les points ajourés, les jacquards...

*Vendredi 14h-16h30 - A : 67€ • B : 75€*





# THÉÂTRE

## Cours de théâtre pour amateurs débutants et confirmés

L'acteur Jacques Tresse, comédien, metteur en scène et professeur de théâtre.

Espaces de détente, de plaisir et d'échange. En collaboration avec la ville de Penmarc'h, le Malamok propose des ateliers de théâtre pour Adultes.

Une approche pédagogique active permettant d'éprouver rapidement le véritable plaisir du jeu théâtral. Un accompagnement personnalisé pour apprendre à mieux se connaître, améliorer son expression orale, développer sa confiance en soi, ses capacités d'écoute, maîtriser ses émotions. L'intégration dans un projet théâtral joué en fin d'année sur la scène du Malamok.

Mardi de 20h à 22h30 - A : 300€ • B : 320€

## Théâtre enfants et adolescents

Avec Catherine Bertrand

Ces cours sont intégrés dans un projet théâtral joué en fin d'année sur la scène du Malamok. Découvrir l'atelier théâtre permet d'aborder un univers riche et créatif dont le contenu s'articule autour de quatre éléments essentiels : L'échange relationnel, la technique, la réflexion et la transmission. L'écoute et le respect constituent les bases de l'élaboration d'un projet scénique commun. La technique mobilise la personne dans sa

globalité à travers sa gestuelle, sa voix, sa mémoire etc... La réflexion autour de textes participe à l'élaboration de situations et à la création de personnages. Cette recherche anime l'imaginaire indispensable à la création. La transmission invite l'apprenti comédien à servir et défendre des auteurs. Ces éléments abordés de façon ludique et harmonieuse permettent aux jeunes d'entrer en douceur dans l'univers théâtral.

*Théâtre enfants : mercredi de 16h30 à 18h*

*A : 131€ • B : 144€*

*Théâtre adolescents : mercredi de 18h30 à 20h30*

*A : 186€ • B : 206€*

## Stages burlesques NOUVEAU

Ghyslaine Ruellan, animatrice et comédienne vous propose des journées Stages burlesques !

Le thème ? Quand le burlesque se mêle au quotidien, ou, quand le quotidien rencontre le burlesque... Un beau voyage de rires et de poésie !  
Les outils ? Jeux corporels et rythmiques, improvisations, jeux masqués. Ateliers ludiques ouverts à tous.

*Contacts : 06 68 19 99 67*

*ou auprès du Malamok au 02 98 58 22 65*

*Les dates 2016-2017 : 30 octobre, 27 novembre, 11 décembre, 22 janvier, 5 février, 19 mars*

*Tarif : 45€*

# SPORT ET BIEN-ÊTRE

Cours de gym de Sophie Poulain, nouvelle formule :

30 cours - A : 157€ • B : 172€

40 cours - A : 207€ • B : 227€

60 cours - A : 237€ • B : 260€

## Gymnastique pilates avec Swiss ball

(ballons 55cm 65cm) Dans le cadre d'une remise en forme complète ou dans la recherche d'une silhouette parfaitement dessinée, la gymnastique pilates avec ballon est particulièrement adaptée au renforcement musculaire postural. Le ballon oblige à une concentration spécifique et permet d'enlever toutes les tensions accumulées.

Lundi 19h30-20h30

## Gymnastique posturale

Gymnastique permettant d'appréhender son corps dans sa globalité, de rééquilibrer sa posture grâce à un travail important des muscles profonds, d'assouplir et de renforcer ses muscles, d'affiner et de redresser sa silhouette, de protéger son dos, grâce à des enchaînements d'exercices doux et toniques.

Jeudi 19h45 à 20h45

## Gymnastique posturale spéciale sénior

Gymnastique adaptée assouplissant et renforçant les muscles, mobilisant les articulations, rééquilibrant la posture (silhouette) et protégeant le dos. Différents

exercices permettent aussi l'appréhension des chutes et le développement harmonieux du corps.

Lundi 16h-17h

## Gymnastique anti âge (senior)

### NOUVEAU

L'âge amène certaines modifications physiques, baisse de capacité de l'appareil respiratoire, perte de la masse musculaire, de la densité osseuse et de la mobilité articulaire. Différents exercices sont proposés pour maintenir voire fortifier ces capacités, ils aideront à prévenir les chutes, à entretenir le système cardio-vasculaire et les facultés cérébrales.

Jeudi 16h-17h

## Stretching dynamique NOUVEAU

Cette gymnastique préserve la jeunesse articulaire et ralentit certaines maladies telles que l'arthrose, elle prévient les douleurs musculaires, développe les capacités respiratoires et améliore la circulation sanguine. Retrouvez un corps plus souple plus fin plus mobile, atténuez le stress et les tensions grâce à des enchaînements de mouvement fluides liés à une respiration adaptée.

Lundi 18h30-19h30

## Stretching relaxation NOUVEAU

Le stretching est surtout réputé pour ses bienfaits sur l'organisme, il préserve des maladies articulaires, prévient les douleurs musculaires, développe les capacités respiratoires et améliore la circulation sanguine. Cette discipline a aussi des vertus relaxantes et apaisantes et permet d'évacuer en douceur le stress et l'anxiété grâce à des postures obligeant à ressentir le travail musculaire lié à une respiration adaptée.

*Jeudi 18h 45 à 19h45*

## Rythme et danses séniors

Danser tout en travaillant la mémoire, l'équilibre et l'entretien des muscles, Le rythme et danses vous propose des mouvements et un rythme adapté à vos capacités.

*Le jeudi de 14h45 à 15h45*

## Marche

Mauricette Djébara

Se retrouver pour prendre un grand bol d'air dans une ambiance conviviale, rdv parking du Malamok.

*Lundi et jeudi 13h45-16h - Adhésion Malamok*

## Yoga, relaxation

Anne Delacourt-Euzen

Salle de la Providence Treffogat

Vivre en harmonie avec son corps, l'assouplir, le tonifier, réduire ses tensions. Prendre le temps de respirer, d'apaiser le mental et rechercher le bien être avec la relaxation. Aller vers la connaissance de soi-même, vers l'équilibre de son corps et de l'esprit, pour mieux s'ouvrir aux autres.

*Lundi 9h-10h15, 10h30-11h45, 18h-19h15  
et 19h30-20h45 - A : 217€ • B : 237€*

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Jean-Luc Angebaud	Vice-Président
Marie-Louise Plouhinec	Secrétaire
Marie Cariou	Secrétaire adjointe
Jean-Marie Becker	Trésorier
Marie-Thérèse Gouzien	membre du bureau
Marie-Hélène Le Berre	membre du bureau
Michèle Ranzoni	membre du bureau

## MEMBRES DU CA

Thomas Bier, Gaëlle Biger, Céline Caoudal, Alain Duchesne, Stéphanie Gadonnay, Michel Guirrieu, Christian Kerriou, Hélène Le Cap, Gaëlle Le Gall, Frédéric Letenneur, Michelle Lucas, Martine Maréchal, Philippe Stéphane, Albane Bodéré, Bertrand Tournereau, Jacques Troadec.

## L'ÉQUIPE

Cédric Boudjema ..... Directeur  
Marie-Laure Richard ..... comptabilité  
Danièle Dubois, Vinciane Cossec, Magali Toule-  
mont, Margot Cozic ..... secteur enfance  
Fanny Dousser, Audrey Hennetier, Kevin Marle,  
Benjamin Marie ..... secteur jeunesse  
Magalie Autret ..... accueil, secrétariat,  
communication  
Sylvie Grabmann ..... accueil, secrétariat  
bases de données  
Simon Vérité ..... régie technique  
& tous les animateurs vacataires et les techniciens  
intermittents du spectacle qui accompagnent nos  
projets tout au long de l'année.

## ADHÉSIONS

Carte familiale	25€
Carte individuelle	20€
Carte enfant+	13€
Carte jeune (11 / 16 ans)	7€
Pass Begood	15€
(ou 5€ pour les adhérents du Malamok)	

La cotisation se règle lors de l'inscription.

Tarif A : communes partenaires (Le Guilvinec, Tref-  
fiagat, Plomeur)

Tarif B : communes extérieures

Elle est valable pour la saison (sauf jours fériés), et il  
n'est procédé à aucun remboursement en cours d'an-  
née, sauf pour raisons médicales ou professionnelles.

Il est possible d'échelonner le paiement, des rédu-  
ctions sont possibles selon le quotient familial ou le  
nombre d'inscrits par famille.





## LE MALAMOK

Rue Méjou Bihan

29730 Le Guilvinec

Tél 02 98 58 22 65

Fax 02 98 58 32 82

Courriel : [infos@lemalamok.fr](mailto:infos@lemalamok.fr)

[www.lemalamok.fr](http://www.lemalamok.fr)

Devenez notre ami sur facebook :

Spectacles Le Malamok

## ACCUEIL

*Le lundi de 14h à 18h*

*Du mardi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 18h*

*Le samedi de 9h à 12h*