

ARTS VISUELS  
DANSE  
MUSIQUE  
THÉÂTRE



# FORM

Artistes et  
bénévoles  
associatifs  
Formations,  
stages et  
rdv info  
2025-2026



# ATION

Mayenne   
CULTURE



## AVANT-PROPOS

Stages, formations sur-mesure, temps d'information et d'échange d'expériences...  
Via ces différents rendez-vous, Mayenne Culture souhaite accompagner dans leurs pratiques les artistes (musique, danse, théâtre, arts visuels...) et répondre aux problématiques rencontrées par les associations culturelles du département.

Que vous soyez bénévole associatif, que vous pratiquiez votre discipline en solo ou au sein d'un groupe, d'une chorale, d'un orchestre, d'une compagnie ou d'une troupe théâtrale, ces propositions s'adressent à vous !

# SOMMAIRE

<b>CALENDRIER DES FORMATIONS</b> .....	p.5
--	-----

<b>ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE</b> .....	p.6
--	-----

Tutorat pédagogique .....	p.7
---------------------------	-----

Formations-résidences .....	p.8
-----------------------------	-----

Home studio .....	p.9
-------------------	-----

<b>SE FORMER</b> .....	p.10
------------------------	------

Technique vocale et rythme .....	p.11
----------------------------------	------

Lumière et mise en scène .....	p.12
--------------------------------	------

Proposer une restauration éco-responsable .....	p.13
---	------

Interprétation et expressivité scénique .....	p.14
---	------

Circlesongs et musique corporelle .....	p.15
---	------

Techniques du son .....	p.16
-------------------------	------

Créer des vidéos pour les réseaux .....	p.17
---	------

<b>S'INFORMER</b> .....	p.18
-------------------------	------

Animer une dynamique bénévole .....	p.19
-------------------------------------	------

Communication accessible et inclusive .....	p.20
---	------

<b>INFORMATIONS PRATIQUES</b> .....	p.21
-------------------------------------	------

Modalités d'inscription .....	p.22
-------------------------------	------

Notice .....	p.23
--------------	------

Autres propositions de formation .....	p.24
--	------

Mayenne Culture .....	p.25
-----------------------	------

Nos partenaires .....	p.26
-----------------------	------

# CALENDRIER DES FORMATIONS

---

NOV	Samedi 29	<b>Animer une dynamique bénévole</b> Laval (Mayenne Culture)	p.19
	Samedi 29 et dimanche 30	<b>Technique vocale et rythme</b> Changé (L'Atelier des arts vivants)	p.11
JAN	Samedi 10	<b>Lumière et mise en scène</b> Laval (Le Quarante)	p.12
	Samedi 24	<b>Proposer une restauration éco-responsable</b> Laval (Mayenne Culture)	p.13
	Samedi 31	<b>Communication accessible et inclusive</b> Laval (Mayenne Culture)	p.20
JAN/FÉV	Samedi 31 et dimanche 1	<b>Interprétation et expressivité scénique</b> Laval (Le Quarante)	p.14
MARS	Samedi 7 et dimanche 8	<b>Techniques du son</b> Mayenne (Le Grand Nord)	p.16
	Samedi 7 et dimanche 8	<b>Circlesongs et musique corporelle</b> Changé (L'Atelier des arts vivants)	p.15
	Samedi 14	<b>Créer des vidéos pour les réseaux</b> Laval (Mayenne Culture)	p.17

---



# ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE

Afin de répondre de façon personnalisée aux besoins d'artistes ou d'ensembles constitués (groupes, chorales, troupes, etc.), Mayenne Culture propose différents dispositifs d'accompagnement et de **formation à la carte**, dont les objectifs et le programme sont définis avec les artistes.

DANSE

MUSIQUE

THÉÂTRE

# TUTORAT PÉDAGOGIQUE

Guider les pratiques d'encadrement  
des ensembles amateurs



Ce dispositif propose un accompagnement personnalisé pour mieux appréhender l'encadrement d'un groupe ou d'un ensemble amateur. Il s'agit de bénéficier d'un regard extérieur professionnel, en s'appuyant sur des mises en situation avec le groupe du ou de la stagiaire ou lors de séances encadrées par son tuteur ou sa tutrice.

Dates et horaires : à définir, entre décembre 2025 et juin 2026

Lieu : sur le lieu de répétition du stagiaire et/ou sur le lieu de travail du formateur ou de la formatrice

Tarif : 150 €

Durée : 10 heures

Inscription avant le vendredi 5 décembre 2025.  
Merci de contacter Mayenne Culture en amont de votre inscription.

## PUBLIC

Cheffes et chefs de chœur et d'orchestre, responsables d'ateliers-théâtre, metteuses et metteurs en scène de troupes de théâtre amateur.

## PROGRAMME

- Analyse des méthodes pédagogiques du stagiaire et du tuteur
- Travail spécifique sur un ou plusieurs modes de transmission
- Face à face pédagogique
- Mises en situation avec le groupe amateur, sur le lieu de pratique du ou de la stagiaire

## FORMATEUR OU FORMATRICE

À définir en fonction de la demande.

# FORMATIONS- RÉSIDENCES

Accompagnement artistique



Visant à répondre de façon adaptée aux besoins identifiés par l'artiste, le groupe, l'ensemble ou la troupe, cette formation individualisée vise à apporter des compétences complémentaires et un regard extérieur sur son fonctionnement, ses méthodes de travail et son projet artistique.

**Dates et horaires :** à définir, entre décembre 2025 et juin 2026

**Lieu :** à définir en fonction des besoins de la formation

**Tarif :** 15 €/heure

**Durée :** de 3 à 24 heures (4 jours), selon les objectifs

Inscription avant le vendredi 5 décembre 2025.

Merci de contacter Mayenne Culture en amont de votre inscription.

## PUBLIC

Artistes, groupes de musiques actuelles, ensembles vocaux ou instrumentaux, troupes de théâtre et compagnies de danse.

## PROGRAMME

À définir en fonction des besoins et attentes. Pistes de travail possibles :

### Artistes et groupes musiques actuelles

- regard global sur le projet artistique
- gestion du son sur scène
- gestion de la scène, aisance scénique et rapport au public
- composition et arrangement en groupe
- mise en place, travail rythmique

### Ensembles vocaux ou instrumentaux

- outils pour travailler l'écoute
- le rapport à l'espace et à la scène
- la technique vocale
- l'interprétation d'un répertoire

### Troupes de théâtre

- les fondamentaux du jeu d'acteur
- techniques de jeu spécifiques au projet de la troupe
- le rapport à l'espace, la voix, la diction, le maquillage, la création sonore

### Compagnies de danse

- outils pour réaliser une création sonore
- exploration des systèmes de composition et d'écriture chorégraphique
- travail sur l'espace et le rapport au public, l'interprétation, les costumes et/ou les accessoires

## FORMATEUR OU FORMATRICE

À définir en fonction de la demande.

# HOME STUDIO

Perfectionnement individualisé



Cette formation « à domicile » vise à répondre de manière personnalisée aux besoins des musiciennes et musiciens souhaitant bénéficier des conseils, de l'accompagnement et du regard d'un intervenant professionnel, afin d'optimiser leurs créations et/ou enregistrements home studio.

Dates et horaires : à définir, entre décembre 2025 et juin 2026

Lieu : home studio du stagiaire. Si besoin, possibilité de travailler dans un autre lieu.

Tarif : 15 €/heure

Durée : de 3 à 12 heures (2 jours), selon les objectifs

Inscription : avant le vendredi 5 décembre 2025.

Merci de contacter Mayenne Culture en amont de votre inscription.

## PUBLIC

Home studistes, musiciennes et musiciens, chanteuses et chanteurs, productrices et producteurs MAO, beatmakers, ingénieurs du son (musiques électroniques, rap, rock, chanson...).

## PROGRAMME

À définir en fonction des besoins et attentes. Pistes de travail possibles :

- la configuration du home studio, l'environnement acoustique, le choix du matériel utilisé et son adaptation aux besoins du stagiaire
- la composition et l'arrangement : utilisation des logiciels, instruments virtuels, sampling...
- l'utilisation de contrôleurs (USB/midi)
- la prise de son : choix des micros, placements...
- le traitement du son : effets, compression, égalisation...
- le mixage : spatialisation, dynamique, panoramique...

## FORMATEUR OU FORMATRICE

À définir en fonction de la demande.



# SE FORMER

Transversaux ou spécifiques à une discipline (théâtre, danse, musique...), les **stages collectifs** s'adressent aux artistes comme aux bénévoles associatifs, et peuvent aborder des thématiques artistiques, techniques ou administratives.

# TECHNIQUE VOCALE ET RYTHME

Placement, justesse et précision



Ce stage vise à offrir des bases essentielles pour toute chanteuse ou chanteur, en matière de technique vocale ainsi qu'en termes de placement rythmique : comment démarrer au bon moment, se repérer rythmiquement dans une chanson, etc. ?

À partir du répertoire de chacune et chacun, l'objectif est de développer sa perception du rythme et sa précision rythmique tout en acquérant les bases de la technique vocale, afin de chanter avec plus d'aisance, de musicalité et de justesse rythmique.

---

Samedi 29 et dimanche 30 novembre 2025

---

De 9h30 à 13h et de 14h à 17h30

---

Lieu : L'atelier des arts vivants - Changé (53)

---

Tarif : 45€ / Durée : 14 h

---

Effectif limité à 8 inscrits

---

Inscription avant le 7 novembre 2025

---

## PUBLIC

Musiciennes et musiciens, chanteuses et chanteurs (tous styles confondus : chanson, rock, rap, métal...), comédiennes et comédiens, conteurs et conteuses...

**Prérequis** : disposer d'une expérience en groupe ou en solo, avoir un répertoire (créations ou reprises).

## PROGRAMME

- Préparation corporelle au chant, s'échauffer en rythme et s'entraîner au quotidien
- Anatomie simple de la respiration pour le chant
- Explorer les résonateurs, enrichir le timbre de la voix
- Gestion du souffle, de la posture et de la détente corporelle
- Importance de l'articulation pour la clarté du texte et du rythme
- Définition du tempo, de la pulsation et des subdivisions du temps (mesure binaire, ternaire, impaire...)
- Notions de phrasé rythmique
- Utilisation des micros et de l'amplification
- Exercices ludiques, mises en pratique collectives et individuelles

## FORMATEUR

Chanteur et musicien (batterie, guitare, MAO...), **Guillaume Germond**, est formateur en technique vocale (Trempe, Chabada...) et titulaire d'un diplôme d'État de professeur de chant musiques actuelles.

# LUMIÈRE ET MISE EN SCÈNE

L'éclairage avec les moyens du bord



La mise en lumière d'un objet, d'un espace ou d'un corps agit sur l'émotion, la perception de la forme, la temporalité, la couleur et le mouvement.

À partir d'un matériel technique simple, cet atelier propose de découvrir différentes approches de la lumière pour observer son pouvoir poétique et narratif, et s'en servir comme d'un outil de mise en scène et de dramaturgie.

Un voyage de la chandelle au projecteur led.

---

Samedi 10 janvier 2026

---

De 9h30 à 13h et de 14h à 17h30

---

Lieu : Le Quarante - Laval

---

Tarif : 25 € / Durée : 7 h

---

Effectif limité à 14 inscrits

---

Inscription avant le 19 décembre 2025

---

## PUBLIC

Metteuses et metteurs en scène amateurs, techniciens et techniciennes lumière des troupes de théâtre amateur, comédiennes et comédiens, musiciennes et musiciens, etc. Toute personne souhaitant s'initier aux techniques d'éclairage.

**Prérequis** : aucun.

## PROGRAMME

- Découvrir et manipuler du matériel technique permettant la mise en lumière
- Analyser la lumière à partir de documents artistiques et techniques
- Expérimenter la création lumière avec du matériel simple et des objets lumineux usuels
- Comprendre une fiche technique lumière simple, en vue d'une représentation ou installation
- Mise en situation : proposer une mise en lumière en petits groupes

## FORMATEUR

Comédien, metteur en scène et pédagogue, **Didier Lastère** a été co-fondateur et co-directeur du Théâtre de l'Éphémère (scène conventionnée pour les écritures théâtrales contemporaines) au Mans.

# PROPOSER UNE RESTAURATION ÉCO-RESPONSABLE

Sur un événement



©Aleksandra Danzanta - Au Foin de la rue

Levier simple et efficace pour engager une démarche éco-responsable, la restauration est aussi un vecteur privilégié pour sensibiliser son public et ses équipes. De l'alimentation du public à celles des artistes et des bénévoles, comment réduire l'impact écologique d'un événement en proposant une restauration durable qui reste savoureuse et accessible ? Temps de partage et de mise en réseau, cette journée a pour objectif de nourrir les projets de chacune et chacun par des retours d'expériences, solutions et pistes d'amélioration concrètes.

Samedi 24 janvier 2026

De 9h30 à 13h et de 14h à 17h30

Lieu : Mayenne Culture - Laval

Tarif : 25 € / Durée : 7h

Effectif limité à 15 inscrits

Inscription avant le 19 décembre 2025

## PUBLIC

Responsables restauration, cheffes cuisinières et chefs cuisiniers sur des événements, tout membre organisateur d'événements et festivals, associations culturelles, ensembles instrumentaux et vocaux, troupes de théâtre... Participation en binôme bienvenue.

**Prérequis** : aucun

## PROGRAMME

- Enjeux écologiques et sociaux : pourquoi relever le défi d'une alimentation durable ?
- Les bons réflexes pour s'approvisionner local, en direct du producteur, et développer une cuisine « nourricière », de saison, sans plastique et sans gaspillage ?
- Proposer des menus « bas carbone » de qualité et accessibles : bien prévoir les quantités, faire simple tout en répondant à des préférences alimentaires diversifiées
- Mobiliser et former ses équipes
- Ateliers collectifs et retours d'expériences avec notamment Jean-Benoît Carril (La Kantauch) et Claudine Chauchis (Les Entrelacés).

## FORMATRICE

Animatrice au CIVAM BIO de la Mayenne, **Orianne Tercierie** accompagne la restauration collective (écoles, hôpitaux...) vers des pratiques d'alimentation durable et d'approvisionnement bio et local. Elle anime régulièrement des formations et ateliers, notamment en direction du secteur culturel.

# INTERPRÉTATION ET EXPRESSIVITÉ SCÉNIQUE

Les fondamentaux de la scène



Par l'exploration des outils fondamentaux de la scène, ce stage propose de développer une écoute et une conscience de son corps et de ses émotions, pour trouver l'équilibre le plus juste, et y puiser ce qui rend vivant un propos, un texte, une chanson...

En goûtant au lâcher prise, il s'agit de développer son expressivité corporelle, pour donner corps à son propos, gagner en confiance et chercher un état de liberté et d'authenticité expressive.

---

Samedi 31 janvier et dimanche 1<sup>er</sup> février 2026

---

De 9h30 à 13h et de 14h30 à 18h

---

Lieu : Le Quarante - Laval

---

Tarif : 45 € / Durée : 14 h

---

Effectif limité à 12 inscrits

---

Inscription avant le 9 janvier 2026

---

## PUBLIC

Comédiennes et comédiens, chanteuses et chanteurs, musiciennes et musiciens, danseuses et danseurs, slammeuses et slammeurs...

**Prérequis** : s'être déjà produit sur scène.

## PROGRAMME

- La complicité et la notion de plaisir du jeu : jeux d'écoute, de regard, d'adresse, de confiance...
- La présence scénique : conscience corporelle, rapport au sol...
- La découverte du masque neutre : expression corporelle, précision du geste, ancrage au sol, partager son imaginaire avec le public
- La notion d'élan physique et émotionnel pour habiter une parole : le lâcher-prise, se laisser traverser par une énergie, une émotion...
- Travail individuel à partir du répertoire de chacune et chacun.

## FORMATRICE

**Julia Henning** a grandi au Brésil dans une famille de musiciens. Comédienne professionnelle, elle enseigne le théâtre au Conservatoire de Laval aggro, où elle accompagne des comédiens mais aussi des musiciens, danseurs...

# CIRCLESONGS ET MUSIQUE CORPORELLE

Le corps, la voix, le rythme



Les circlesongs sont l'une des formes les plus connues d'improvisation vocale, où une personne conduit un cercle de choristes en leur attribuant des boucles sur lesquelles chacune et chacun peut improviser.

Ce stage propose une découverte de cette pratique et de quelques formes apparentées, avec un accent mis sur le rythme du corps.

---

Samedi 7 et dimanche 8 mars 2026

---

De 10h à 12h30 et de 14h à 17h30

---

Lieu : L'atelier des arts vivants - Changé (53)

---

Tarif : 45 € / Durée : 12 h

---

Effectif limité à 45 inscrits

---

Inscription avant le 6 février 2026

---

## PUBLIC

Chanteuses, chanteurs, choristes ou néophytes curieux.  
Prérequis : aucun.

## PROGRAMME

- Activer sa mise en connexion avec le groupe ainsi que la notion de pulsation
- Expérimenter la création de circlesongs et la recherche d'interaction musicale
- Chanter des boucles proposées par les improvisatrices et improvisateurs
- Enrichir son sens de l'écoute et du rythme dans la cohésion du groupe
- Explorer l'espace du cercle, le déplacement et la mise en mouvement

## FORMATRICE

Chanteuse et coach vocale basée dans la région nantaise, **Line Tafomat** pratique et transmet l'improvisation vocale collective et les circlesongs à tous types de publics.

# TECHNIQUES DU SON

## Les bases



S'appuyant sur de nombreuses mises en situation, ce stage permet d'acquérir les bases pratiques de la sonorisation et de se familiariser avec l'environnement technique des spectacles pour pouvoir communiquer avec les professionnels.

L'objectif est de répondre aux problématiques des stagiaires et de favoriser leur autonomie, afin que chacune et chacun soit en mesure d'utiliser ce matériel en situation de répétition ou de spectacle.

---

Samedi 7 et dimanche 8 mars 2026

---

De 9h30 à 13h et de 14h à 17h30

---

Lieu : Pôle culturel Le Grand Nord - Mayenne

---

Tarif : 45 € / Durée : 14 h

---

Effectif limité à 12 inscrits

---

Inscription avant le 13 février 2026

---

### PUBLIC

Musiciennes et musiciens, techniciennes et techniciens son débutants, ensembles instrumentaux et vocaux, troupes de théâtre, compagnies de danse, associations organisant des spectacles, festivals...

**Prérequis** : aucun.

### PROGRAMME

- Connaître le vocabulaire technique pour mieux comprendre et se faire comprendre
- Construction d'une chaîne électroacoustique et présentation de ses différents éléments : micros, amplis, périphériques, console, enceintes...
- Les différents câblages en son, les D.I, les micros : choix et notions de prises de son
- Mises en situation pratique en demi-groupe avec un groupe musical « témoin » : implantation de la scène, réalisation d'une fiche technique, son de plateau, mise en place des micros, câblage, patch, balances, mixage...

### FORMATEURS

- **Jérémy Frère** est musicien et régisseur son pour divers festivals et artistes.
- **Bruno Legrand** est musicien et coordinateur de La Boussole, Département Musiques actuelles du conservatoire de Mayenne Communauté.

# CRÉER DES VIDÉOS POUR LES RÉSEAUX

Avec un smartphone



Qu'il s'agisse d'annoncer un festival, un nouvel album ou une expo, produire du contenu vidéo est indispensable pour communiquer et alimenter ses réseaux sociaux. Avec quelques notions, il est possible de réaliser simplement des vidéos qualitatives et impactantes avec un smartphone et un logiciel de montage gratuit. Cette formation pratique vise à comprendre et expérimenter les fondamentaux et fonctionnalités des outils vidéo, de la captation au montage jusqu'à la diffusion.

---

Samedi 14 mars 2026

---

De 9h30 à 13h et de 14h30 à 18h

---

Lieu : Mayenne Culture - Laval

---

Tarif : 25 €

---

Durée : 7h + 1h30 de suivi post-formation (visio)

---

Effectif limité à 12 inscrits

---

Inscription avant le 20 février 2026

---

## PUBLIC

Associations culturelles, organisateurs de spectacles, festivals, artistes, groupes de musiques actuelles, ensembles instrumentaux et vocaux, compagnies de danse, troupes de théâtre...

**Prérequis** : pratique des outils de bureautique (word, excel...) et des réseaux sociaux, venir si possible avec un smartphone et un ordinateur portable.

## PROGRAMME

- La vidéo : enjeux, avantages et limites, exemples de contenus impactants
- Écriture et narration : construire un scénario adapté aux réseaux, clés d'une accroche percutante, messages-clés, techniques d'interview
- Prise de vue : réglages essentiels du smartphone, accessoires utiles (micro, trépied...), bonnes pratiques du cadrage, de la lumière et du son
- Montage : présentation d'outils de montage simples, organisation des rushes, découpage, rythme, ajouter une voix off, une musique, un sous-titrage...
- Publication : formats et spécificités par plateforme, focus sur Instagram (reels, stories...)
- Ateliers et cas pratiques

## FORMATRICE

Chargée de communication, vidéaste et community manager, **Océane Beucher** réalise des contenus vidéos pour différents acteurs culturels, dont la guinguette Le 11-22, le groupe Les Allumés du Bidon, les festivals Pan ! ou Un singe en été.

# S'INFORMER

Accordant une large place aux questions des participantes et participants, les **rendez-vous info** ont pour objectif de favoriser le partage d'expériences et de proposer des réponses concrètes aux besoins des associations culturelles, musiciens, danseurs, comédiens ou plasticiens en matière d'administration, de technique ou de communication.



# ANIMER UNE DYNAMIQUE BÉNÉVOLE

Outils d'intelligence collective



Au sein d'une association, comment favoriser la réflexion commune, la créativité et la participation de toutes et tous aux échanges et prises de décision ? Réunion, brainstorming, séminaire, conseil d'administration... Comment rendre participatifs, impliquants, ludiques et productifs ces temps collectifs, pour favoriser et pérenniser l'engagement des bénévoles ?

Temps d'échange et de partage d'expériences, cet atelier permet de s'initier à l'animation de réunions, en expérimentant des techniques d'intelligence collective, pour mieux réfléchir et décider ensemble.

---

Samedi 29 novembre 2025

---

De 14h à 18h

---

Lieu : Mayenne Culture - Laval

---

Tarif : Gratuit (hors adhésion) / Durée : 4h

---

Effectif limité à 15 inscrits

---

Inscription avant 14 novembre 2025

---

## PUBLIC

Responsables associatifs, chargés et chargés de coordination d'équipes bénévoles au sein de festivals, associations culturelles, ensembles instrumentaux et vocaux, troupes de théâtre...

**Prérequis** : aucun.

## PROGRAMME

- Enjeux, plus-values, risques et leviers des méthodes participatives
- Principes de l'intelligence collective
- Compréhension des dynamiques de groupe
- Définition d'un cadre bienveillant, rôle d'animation et posture de facilitation
- Échanges de pratiques et expérimentation d'outils d'animation de réunion et d'intelligence collective facilement accessibles et appropriables : faire un bilan, faire émerger des idées, favoriser la prise de décision, la cohésion d'équipe...

## FORMATEUR

Chargé des bénévoles et de la médiation culturelle au festival Les Entrelacés, **Benôit Gautier** accompagne régulièrement des associations lors de temps de réflexion collective (écriture du projet, journée bénévoles, séminaire, bilan...).

# COMMUNICATION ACCESSIBLE ET INCLUSIVE

Avec la méthode Facile à lire  
et à comprendre



Le facile à lire et à comprendre (FALC) est une méthode qui a pour but de transcrire un langage classique en un texte plus clair et compréhensible. Le FALC est ainsi utile à toutes et tous, notamment à certains publics à difficulté de lecture ou en situation de handicap.

À partir de cas concrets et d'exercices pratiques, cet atelier permet de comprendre comment répondre aux besoins de ces publics et d'acquiescer les bons réflexes pour créer des supports numériques et imprimés adaptés.

---

Samedi 31 janvier 2026

---

De 14h à 18h

---

Lieu : Mayenne Culture - Laval

---

Tarif : Gratuit (hors adhésion) / Durée : 4 h

---

Effectif limité à 12 inscrits

---

Inscription avant le 16 janvier 2026

---

## PUBLIC

Toute personne réalisant des supports de communication et d'information. Chargées et chargés de communication au sein d'associations culturelles, organisateurs de spectacles ou d'expositions, festivals, artistes, ensembles instrumentaux et vocaux, troupes de théâtre...

**Prérequis** : savoir utiliser des logiciels de traitement de texte ou de mise en forme.

## PROGRAMME

- La méthode FALC, c'est quoi ? Qui sont les publics concernés ?
- Les principales règles pour une communication accessible et compréhensible (issues du cahier des charges national)
- Exemples de supports d'information non adaptés : prise de conscience
- Exemples d'outils clarifiés
- Exercices pratiques, conseils et corrections

## FORMATRICE

**Marina Guittois** est formatrice sur les questions d'inclusion et d'accessibilité des personnes en situation de handicap, notamment pour le secteur culturel. Formée au FALC depuis 2015, elle est aujourd'hui une référence nationale pour transmettre la méthode et les fondamentaux d'une communication adaptée.



# INFORMATIONS PRATIQUES



# MODALITÉS D'INSCRIPTION

À lire avant toute inscription

## Public

Les formations et actions figurant dans ce programme sont destinées prioritairement aux **artistes et bénévoles associatifs, résidant en Mayenne**. Il est toutefois possible pour les personnes salariées et/ou ne résidant pas en Mayenne de s'y inscrire, sous réserve de places disponibles.

## Accès pour tous

Mayenne Culture est à l'écoute de toute demande spécifique en cas de situation de handicap, afin de faciliter votre participation à nos formations.

## Inscriptions et modalités comptables

L'inscription est effective dès que Mayenne Culture reçoit, dans la limite des places disponibles, le règlement par carte bancaire, chèque (à l'ordre de Mayenne Culture), espèces, chèque jeunes collégiens, chèque Loisirs Caf.

Le règlement peut être effectué à titre individuel ou via une association.

Le règlement s'effectue par formation. Le droit d'inscription (coût pédagogique et adhésion à Mayenne Culture) est encaissable et facturable dès le premier jour de la formation.

## Modalités d'adhésion

L'adhésion à Mayenne Culture est obligatoire. Elle est valable du 1<sup>er</sup> juillet 2025 au 30 juin 2026.

Le coût de l'adhésion est de :

- 12 € pour les inscriptions individuelles
- 30 € pour les associations
- 50 € pour les communes
- 100 € pour les EPCI.

Cette adhésion permet de participer aux activités proposées pour la saison 2025/2026, ainsi qu'à la vie de l'association Mayenne Culture.

## Annulation

En cas d'annulation du fait de Mayenne Culture, le droit d'inscription versé est intégralement remboursé.

Pour tout désistement du ou de la stagiaire intervenant après la date limite d'inscription, Mayenne Culture procède à l'encaissement intégral du règlement, sauf cas de force majeure dûment justifié le jour du désistement.

Tout stage commencé est dû intégralement.

# NOTICE

## Votre inscription en 4 étapes

### 1

Choisir une formation sur le site internet de Mayenne Culture (page Agenda ou Formations artistes et bénévoles associatifs) : [mayenneculture.fr](http://mayenneculture.fr)  
Cliquer sur "S'inscrire". Une adresse e-mail valide est nécessaire pour le/la stagiaire.

### 2

Compléter le formulaire de pré-inscription.

### 3

Mayenne Culture traitera votre demande dans un délai de quelques jours. Vous recevrez un mail confirmant votre demande et vous invitant à procéder au règlement des droits d'inscription (coût de la formation et/ou adhésion à Mayenne Culture).

### 4

Suite au règlement de la formation, vous recevrez un mail vous confirmant votre inscription.

**Pour toute question, contactez-nous au  
02 43 67 60 90 ou à [contact@mayenneculture.fr](mailto:contact@mayenneculture.fr)**

# AUTRES PROPOSITIONS DE FORMATION

Chez nos partenaires

## 6PAR4

Coordonné par la salle de **musiques actuelles** Le 6par4, **cinqu**trois propose aux musiciennes et musiciens du département différents parcours d'accompagnement, ainsi que des résidences, ateliers, ressources...

Parmi les rendez-vous proposés en 2025-2026 :

- **Le Village des musicien.ne.s**  
Un temps fort pour réunir les artistes et groupes autour de différentes propositions : ateliers de pratique musicale, temps d'information, conseils au développement de projet...

Samedi 13 septembre 2025 (14h-22h)

Le Quarante à Laval / Gratuit

- **Streaming musical et stratégie digitale**  
Un atelier pour comprendre comment créer une communauté engagée autour de son projet artistique grâce aux outils de promotion marketing.

Jeudi 23 octobre 2025 (19h-21h)

6PAR4 à Laval / Gratuit

- **Forum santé sur la Santé des Musicien.ne.s**  
Au programme de ce forum dédié aux musiciennes et musiciens (professionnels et amateurs) des Pays de la Loire : des ateliers et échanges sur les risques auditifs, la santé mentale, la posture, la voix ou encore le handicap...

Lundi 17 novembre 2025 (14h-21h)

Le Quarante à Laval - Gratuit

**Informations et inscriptions :**  
[www.6par4.com](http://www.6par4.com)

## THÉÂTRE AMATEUR EN MAYENNE

Organisatrice du festival Mayenne en scène, l'association du Théâtre amateur de la Mayenne propose chaque année des formations et accompagnements à ses troupes adhérentes.

En 2025-2026, seront proposés les stages :

- **Je me lance dans la mise en scène :** pour découvrir et expérimenter la mise en scène avec un metteur en scène amateur.

Samedi 11 octobre 2025 (10h-17h)

Cossé-le-Vivien / 10 €

- **Découverte des possibilités des techniques d'éclairage** (niveau débutant) : pour découvrir comment éclairer une scène à moindre coût, avec un éclairagiste amateur.

Samedi 25 octobre 2025 (10h-17h)

Saint-Quentin-les-Anges / 10 €

Ainsi que deux propositions d'accompagnement sur-mesure :

- **Un pro chez nous :** à la demande de la troupe, un intervenant professionnel se déplace, pour travailler sur une thématique définie.
- **Regard extérieur :** à la demande de la troupe, un membre de l'association Théâtre amateur assiste à une répétition. Il regarde, écoute, propose, fait émerger des questions, tant sur la mise en scène que sur le jeu d'acteur. *Gratuit.*

**Informations et inscriptions :**  
[theatreamateur53@gmail.com](mailto:theatreamateur53@gmail.com)

# MAYENNE CULTURE

## Agence culturelle départementale

Mayenne Culture, agence culturelle départementale, porte des missions multiples. Cheville ouvrière du Conseil départemental de la Mayenne, et maître d'œuvre de sa politique culturelle, elle œuvre au quotidien au service de l'intérêt général, participe à la montée en compétences des acteurs culturels, publics, professionnels et amateurs. Elle contribue aussi au rayonnement et à l'attractivité du territoire par la culture. Outil favorisant les coopérations au sein de l'écosystème culturel et artistique mayennais, l'association inscrit ses activités dans des principes d'action adaptés aux besoins du paysage culturel départemental, du maillage culturel territorial et de ses politiques. Elle joue ainsi un rôle pivot d'ingénierie culturelle, en conseil, expérimentation, études et maîtrise d'ouvrage.

Mayenne Culture soutient et accompagne les dynamiques culturelles. Elle favorise l'éveil et l'ouverture culturelle pour tous, sur tous les temps et tout au long de la vie en portant un programme d'actions et de diffusion d'intérêt départemental.

**Mayenne Culture**  
84 avenue Robert buron  
CS 21429  
53014 Laval cedex  
02 43 67 60 90  
[contact@mayenneculture.fr](mailto:contact@mayenneculture.fr)  
[mayenneculture.fr](http://mayenneculture.fr)

### Contact :

Nicolas Moreau  
[nicolas.moreau@mayenneculture.fr](mailto:nicolas.moreau@mayenneculture.fr)  
02 43 67 60 97

## EQUIPE

---

### Laetitia Audinet

Responsable du pôle d'appui aux politiques culturelles

---

### Coralie Cavan

Directrice artistique du festival Les nuits de la Mayenne

---

### Léa Chauvel

Chargée de mission politiques culturelles

---

### Arnaud Hamelin

Directeur

---

### Clémence Journaud

Chargée de mission éducation artistique et culturelle

---

### Sonia Lamy

Chargée de diffusion/production Ensemble instrumental de la Mayenne  
Chargée de paie et comptabilité

---

### Andréane Misériaux

Responsable communication

---

### Nicolas Moreau

Chargé de mission actions artistiques

---

### Agathe Mouchard

Chargée de mission formation

---

### Jim Supe

Assistant administratif

---

### Anne-Sophie Thuet

Gestionnaire du pôle d'appui aux politiques culturelles

---

### Candice Veron

Administratrice

---

### Recrutement en cours

Chargée ou chargé de mission arts et territoire

# NOS PARTENAIRES

## DÉPARTEMENT DE LA MAYENNE

La culture est un élément indispensable au bien-être et à l'épanouissement de nos concitoyens. Très attaché à une culture de proximité, créatrice de lien social et levier d'égalité des chances, le Département s'attache à promouvoir une offre culturelle diversifiée et de qualité accessible à tous. Il encourage cette démocratisation culturelle en développant des partenariats privilégiés avec le monde associatif et les collectivités locales. Grâce au Département, la culture est un art vivant à pratiquer selon ses envies et permet à chacun découverte et partage de l'ensemble des disciplines artistiques.

## DÉPARTEMENT DE LA MAYENNE

---

## MINISTÈRE DE LA CULTURE ET DE LA COMMUNICATION

---

## DRAC PAYS DE LA LOIRE

---

## CONSEIL RÉGIONAL DES PAYS DE LA LOIRE

---

## VILLE DE CHANGÉ

---

## LAVAL AGGLO

---

## CIVAM BIO

---

## MAYENNE COMMUNAUTÉ

---

---

Conception graphique : Thibaut Chignaguet  
Rédaction : Mayenne Culture  
Photographies : Mayenne Culture (sauf mentions contraires)  
Impression : Imprimerie Faguiet







**PRÉFET  
DE LA RÉGION  
PAYS DE LA LOIRE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Mayenne   
**CULTURE**

84 avenue Robert Buron  
CS 21429  
53014 Laval cedex  
02 43 67 60 90  
contact@mayenneculture.fr  
**mayenneculture.fr**

