

Espace Socioculturel Acodège

Programme des activités

*Danse - Théâtre - Marche active
Modelage - Arts créatifs - Percussions
Tennis de table - Chorale
Blabla'Café - Sorties loisirs*

2026 - 2027



L'Espace Socioculturel

C'est quoi ?

L'Espace Socioculturel Acodège favorise l'insertion et l'inclusion sociale d'adultes en situation de handicap ou d'isolement, en facilitant leur accès à la culture, au sport et aux loisirs.

C'est qui ?

C'est une équipe multidisciplinaire, qui développe les liens avec les lieux partenaires, les intervenants professionnels, les structures médico-sociales et de santé, et accompagne les participants dans leur parcours : une éducatrice spécialisée, un animateur socioculturel, une médiatrice culturelle, deux volontaires en service civique et des bénévoles en soutien sur les activités.



Stéphanie Brulard



Adrien Duchet



Lucie Diondet

Pour qui ?

Le service s'adresse à un public de **personnes adultes en situation de handicap et / ou en difficultés sociales**, pouvant être éloignées de la culture et des loisirs.

Comment s'inscrire ?

Vous souhaitez participer à une ou plusieurs activités ?

**Contactez-nous pour fixer un rendez-vous
du lundi 24 août au vendredi 18 septembre 2026.**

Le rendez-vous individuel se tient dans nos bureaux avec un ou plusieurs membres de l'Espace socioculturel. Vous pouvez venir seul·e ou accompagné·e.

Au cours de ce temps d'échanges, nous vous présenterons les activités et le fonctionnement du service, tout en vous laissant la possibilité d'exprimer vos envies et questions pour définir ensemble un programme qui corresponde au mieux à vos attentes et votre situation personnelle.

Nous constituons les groupes des différents ateliers et activités en favorisant la mixité, afin de vous offrir l'opportunité de rencontrer d'autres personnes et d'échanger avec elles.

Si vos souhaits sont validés, vous recevrez un courrier vous précisant tous les détails des activités, que vous pourrez découvrir lors d'une à deux séances d'essai.

***L'inscription sera définitive et la facturation envoyée
seulement à la suite de ces séances d'essai.***

À nous remettre

Pour vous inscrire aux activités, il nous faut :

- Une fiche de renseignements (le cas échéant, une fiche d'accord remplie par le mandataire judiciaire)
- Le règlement signé de l'Espace Socioculturel
- Une attestation d'assurance de responsabilité civile
- Un certificat médical de moins de un an, s'il s'agit d'une activité sportive
- Le formulaire de droit à l'image de l'Acodège

PLANNING DES ACTIVITÉS ET TARIFS

Des activités sont proposées pour la saison complète, d'autres sont organisées au semestre ou au trimestre.

Activités à l'année (octobre 2026 à juin 2027)

Lundi : Danse - Théâtre

Mardi : Percussions africaines - Tennis de table

Jeudi : Chorale

Vendredi : Blabla'Café

Activité au trimestre (oct. à décembre 2026)

Jeudi : Arts créatifs

Activités au semestre (janvier à juin 2027)

Mercredi : Marche active / Jeudi : Modelage

LES ACTIVITÉS EN UN CLIN D'OEIL

	QUAND ?	OÙ ?	QUOI ?	COMBIEN ?
5 OCTOBRE 2026 au 26 JUIN 2027 Sauf pendant les vacances scolaires	LUNDI 14h30 - 16h	Abriculture <i>(Centre Ville Dijon)</i>	THÉÂTRE	170€ + adhésion ESC (10€)
	LUNDI 17h30 - 18h30	Gymnase Eyquem <i>(Talant)</i>	DANSE	170€ + adhésion ESC (10€)
	MARDI 16h - 17h30	Centre social Bourroches <i>(Dijon)</i>	PERCUSSIONS AFRICAINES	170€ + adhésion ESC (10€)
	MARDI 17h - 18h	Salle de la Source <i>(Fontaine d'Ouche)</i>	TENNIS DE TABLE	150€+ adhésion ESC (10€)
	JEUDI 17h - 19h	EMOHD <i>(Montchapet Dijon)</i>	CHORALE <i>(à partir du 5 novembre)</i>	170€ + adhésion ESC (10€)
Toute l'année du 5 OCTOBRE 2026 au 26 JUIN 2027	VENDREDI 15h30 - 18h30	Salle des Chantalistes <i>(Dijon)</i>	BLABLA' CAFÉ	10€ Adhésion ESC
5 OCTOBRE 2026 au 18 DÉCEMBRE 2026 (sauf pendant les vacances scolaires)	JEUDI 14h30 - 16h	Maison Phare <i>(Fontaine d'Ouche Dijon)</i>	ARTS CRÉATIFS	60€ + adhésion ESC (10€)
4 JANVIER 2027 au 26 JUIN 2027 (sauf pendant les vacances scolaire)	JEUDI 14h30 - 16h	Maison Phare <i>(Fontaine d'Ouche Dijon)</i>	MODELAGE POTERIE	130€ + adhésion ESC (10€)
	MERCREDI 10h - 12h	Lieux de rendez-vous à définir	MARCHE ACTIVE	40€ + adhésion ESC (10€)

LES ATELIERS TOUTE L'ANNÉE

(sauf pendant les vacances scolaires)

T
H
É
Â
T
R
E

Bienvenue parmi “Les Perchés”, la troupe menée par le metteur en scène Pierre Yannelli !

Cet atelier permet de découvrir et d'exprimer son univers intérieur tout en développant son imagination.

Il aide à renforcer la confiance en soi et encourage à prendre la parole en public régulièrement tout au long de l'année.

Le spectacle, conçu et développé lors de l'année précédente, sera enrichi et remanié au fil des répétitions pour cette nouvelle saison, puis présenté au printemps lors de plusieurs représentations publiques dans différentes salles de Dijon.



LUNDI - 14H30 à 16H
Abriculture - 5 bis rue Devosge, Dijon

LES ATELIERS TOUTE L'ANNÉE

(sauf pendant les vacances scolaires)

Les Zukas sont la troupe de danse de l'Espace Socioculturel, dirigée par la danseuse professionnelle Aude Morandet.

Chaque année, nous créons et interprétons un tableau dans le cadre d'un grand spectacle collectif réunissant des participants de tous âges et de tous horizons.

Ce spectacle, préparé tout au long de l'année, est présenté dans la grande salle de l'Écrin, puis dans d'autres lieux de l'agglomération, offrant au public plusieurs occasions de découvrir notre travail.

D
A
N
S
E



LUNDI - 17H30 à 18H30

**Complexe Sportif Marie-Thérèse Eyquem
Chemin des Aigues, Talant**

LES ATELIERS TOUTE L'ANNÉE
(sauf pendant les vacances scolaires)

PERCUSSIONS AFRICAINES



Découvrez ou replongez dans l'univers envoûtant de la musique africaine avec « La Main Sur La Peau » !

Guidés par le musicien Julien Charnet, partagez le plaisir de jouer en groupe. Les percussions développent le rythme, l'écoute, la coordination et créent des moments de convivialité accessibles à tous.

Tout au long de la saison, le vidéaste Manu immortalisera les ateliers et leurs coulisses pour réaliser une vidéo qui sera projetée en fin de saison.



MARDI - 16H à 17H30
Centre Social des Bourroches
71 bis rue de la Corvée, Dijon

LES ATELIERS TOUTE L'ANNÉE (sauf pendant les vacances scolaires)



TENNIS DE TABLE



Vous aimez les sports de raquette ou souhaitez découvrir le tennis de table ?

Venez partager un moment sportif et convivial au Dijon Tennis de Table ! Ce sport complet développe l'agilité, les réflexes, la coordination et la concentration.

Que vous soyez débutant ou joueur confirmé, le coach Yann Yvray vous accompagnera tout au long des séances pour progresser à votre rythme dans un cadre bienveillant.

MARDI - 17H à 18H

**Salle de la Source - 15 bvd Gaston Bachelard
Fontaine d'Ouche, Dijon**

LES ATELIERS TOUTE L'ANNÉE (sauf pendant les vacances scolaires)

CHORALE

Entrez dans la chorale Arc-en-Ciel pour chanter des morceaux aux styles variés, adaptés et dirigés par le musicien Samuel Forey.

Au programme : exercices rythmiques et vocaux, apprentissage de chants polyphoniques, de chansons françaises, de chants en *lead*, de chorégraphies associées, et écriture de chansons...
le tout dans la joie et la bonne humeur !

La chorale se produira tout au long de l'année sur plusieurs scènes de Dijon, en public !



**JEUDI - 17H à 19H
EMOHD - 3 rue de Beaune, Dijon**

NOS SPECTACLES TOUTE L'ANNÉE

Au sein de l'Espace Socioculturel, nous organisons tout au long de l'année **des restitutions publiques mettant en valeur le travail réalisé dans nos ateliers artistiques**. Les activités scéniques, telles que **la danse, la chorale, les percussions africaines et le théâtre**, donnent lieu à une ou plusieurs représentations selon les projets menés.

Ces spectacles permettent aux participants de partager leurs apprentissages avec le public, de valoriser leur engagement et de faire vivre la dynamique culturelle de l'Espace Socioculturel.

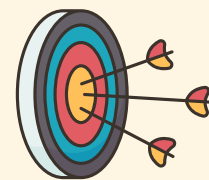


SAISON 2025 / 2026

LES ATELIERS TOUTE L'ANNÉE

(En Autonomie / Accompagnement Partiel)

Tir à l'arc



Les Archers Chevignois

Venez vous initier ou vous perfectionner au tir à l'arc au sein du club des Archers Chevignois, où Alex vous apprendra à viser et tirer tous les mardis de 15h à 16h30.

L'activité se situe à Chevigny-Saint-Sauveur !

Danse Traditionnelle

Amateurs de danse folk ! Venez-vous initier auprès de Florence Henry tous **les mardis de 18h30 à 20h** (hors vacances scolaires). Vous y apprendrez des danses du Poitou, du Morvan, des gavottes, bourrées, rondes, valse, etc...



Rires et bonne humeur garantis, et prêts pour les bals !

MEP de l'Espace Baudelaire.

Bien-être et mobilité



Accordez-vous une parenthèse rien que pour vous...Ce cours associe mobilité, étirements, relaxation et auto-massage pour prendre soin de votre corps dans sa globalité.

Les Objectifs: Renforcer les muscles profonds en douceur; retrouver mobilité, équilibre et fluidité; soulager les tensions et améliorer la posture; se détendre et se reconnecter à son corps.

Un rythme accessible, sans recherche de performance

Un moment pour bouger, respirer, relâcher... et se faire du bien.



Les mardis à partir du 15 septembre !
MJC BOURROCHES, 9h30 à 11h



Le BLABLA'CAFÉ et la BLABL'ASSEMBLÉE Toute l'année

Le Blabla'Café, c'est le rendez-vous détente de la semaine !

On se retrouve **chaque vendredi** pour discuter, grignoter et partager des activités **dans un nouveau lieu d'accueil : la salle des Chantalistes.**

Chaque rendez-vous est une **invitation à l'échange, dans un esprit de café associatif dont la gestion vous est confiée : jeux, discussions à thème, instant créatif, karaoké ou simplement papotage** que vous pourrez animer selon vos envies... tout est possible !

L'inscription hebdomadaire est obligatoire.

Les Blabl'Assemblées sont des moments organisés **une fois par trimestre**, toujours à la **salle des Chantalistes**, au cours desquels vous êtes invité(e) à **partager vos idées, vos souhaits et vos impressions concernant la vie de l'Espace Socioculturel.**

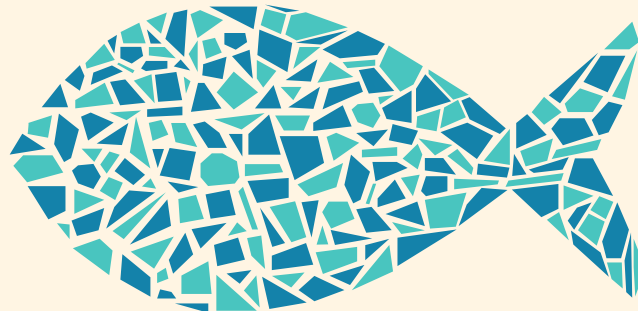


VENDREDI - 15H30 à 18H30

Salle des Chantalistes - 26 av. Gustave Eiffel, Dijon

UN ATELIER AU TRIMESTRE
du 8 octobre au 18 décembre

ARTS CRÉATIFS



Laissez libre cours à votre imagination avec l'atelier d'arts plastiques et de mosaïque !

Cet atelier s'adresse à celles et ceux qui aiment exprimer leur créativité, créer de leurs mains et même partager leurs techniques propres.

Nous réaliserons ensemble des oeuvres mêlant matières et techniques diverses.



JEUDI - 14H30 à 16H

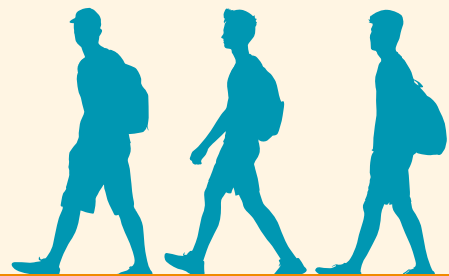
La Maison Phare - 2 allée de Grenoble, Dijon

DEUX ATELIERS AU SEMESTRE

de janvier à juin



Vous souhaitez vous **(re)mettre en mouvement**, pratiquer une **activité douce et sportive régulièrement**, en **groupe**, à **votre rythme**, tout en découvrant des paysages le long d'un itinéraire fixé par les encadrants ? La marche active est pour vous !



MERCREDI - 10H à 12H
Lieux de rendez-vous à définir

MODELAGE

Initiez-vous au modelage de la terre lors d'un atelier convivial animé par la céramiste Émilie Blanc. Découvrez les gestes essentiels, explorez votre créativité et repartez avec une création unique façonnée de vos mains.



JEUDI - 14H30 à 16H
La Maison Phare - 2 allée de Grenoble, Dijon

Acodège Judo Club

Acodège judo club est un club de Judo Adapté, affilié à la Fédération Française de Judo. Il accueille chaque année une quarantaine de judokas en situation de handicap désireux de pratiquer une activité sportive. Les séances permettent l'échange, la progression et la maîtrise de soi, dans un cadre propice à la détente.

Chaque année, Acodège Judo Club participe à plusieurs rencontres interclubs de Judo Adapté en Bourgogne Franche-Comté. Ces rencontres permettent aux jeunes judokas de se confronter à d'autres judokas que ceux côtoyés aux entraînements.

Les mercredis d'octobre à mi-juin

Hors vacances scolaires, à la Salle polyvalente IME
Sainte-Anne

24 rue Saint Vincent de Paul 21000 Dijon

Accueil à partir de 17h30 - départ à 19h30

Tarif: 115€

Bus 14 arrêt IME de la montagne Ste Anne

Renseignement et inscriptions par mail: judo@acodege.fr



ON VOUS ORIENTE !

Nous travaillons en partenariat avec plusieurs structures qui proposent également des activités variées. Si l'une d'entre elles vous intéresse, nous pouvons vous accompagner dans vos démarches afin de faciliter votre accès à ces activités, avec ou sans accompagnement partiel, selon vos besoins et votre situation.



L'OPAD est une association dijonnaise qui propose aux seniors de 55 ans et plus un large panel de plus de 100 activités de loisir stimulantes favorisant l'épanouissement, la créativité, l'acquisition de connaissances nouvelles, la solidarité, l'échange et l'engagement bénévole.

L'OPAD agit en conformité avec la politique gériatologique de la Ville de Dijon et conduit, au-delà des activités de loisir proposées, des actions de prévention pour un bon vieillissement et de lutte contre l'isolement.

Nous pouvons vous présenter le programme de **L'OPAD**, ses objectifs ainsi que les actions proposées. Nous sommes également à votre disposition pour faciliter la mise en relation avec les interlocuteurs concernés et vous accompagner dans les démarches nécessaires afin de favoriser une collaboration adaptée à vos besoins.



Le sport vous intéresse ?

Venez découvrir des clubs de sport adaptés à chacun, quels que soient vos capacités et votre handicap. Nous vous accompagnons dans la recherche d'une activité sportive qui correspond à vos envies et à vos besoins.

Grâce à notre réseau de clubs référencés par la **Ligue du Sport Adapté**, nous pouvons vous mettre en relation avec la structure la plus adaptée. Si besoin, nous pouvons également vous accompagner lors des premières séances afin de faciliter votre intégration et de vous permettre de pratiquer votre activité en toute confiance.

“ON SORT !”

W
LAVAPEUR

Concerts et ateliers musicaux vous sont proposés toute l'année par la Vapeur grâce à la disponibilité et à l'attention d'**Elsa** et **Stella**. Avec elles, nos “repères” à la **Vapeur**, vous pourrez vous rendre seul.e à certains concerts en toute sérénité. L'équipe de l'Espace Socioculturel vous propose aussi des concerts accompagnés avec l'un de ses membres (dates *)

Voici la sélection du premier trimestre :

- **Sam. 19 septembre 2026, 17h - Gratuit***
VISITE GUIDÉE de la salle et ses coulisses
- **Sam. 31 octobre 2026, 10h 16h - 10€**
ATELIER Découverte d'instruments
- **Sam. 6 novembre 2026 - 12€***
CONCERT Sinclair et Aïssa Malouk
- **Mardi 10 nov. 2026 - 10€***
CONCERT D'APRÈM
Le Chevalier de Rinchy
- **Vend. 11 décembre - 7€**
CONCERT Luiza
- **Sam. 30 janvier 2027 - 7€**
CONCERT Marguerite



Inscription obligatoire et programme disponible
auprès de l'Espace Socioculturel.



42 av. de Stalingrad, Dijon - Ligne 6 (Vapeur)

LES RENDEZ-VOUS DE la minoterie

Théâtre pour toutes les générations

Sam. 12 décembre 2026, 17h
LES ENFANTS C'EST MOI
1h - 5€*



Dimanche 4 avril 2027, 16h
PANI, LA PETITE FILLE DU
GROENLAND - 45 min - 5,5€



Dim. 10 janvier 2027, 16h
HAND HOP
30 min - 5,5€



Mardi 11 mai 2027, 19h
ZOLA PAS COMME ÉMILE
55 min 10 - 10€*



Du théâtre, des marionnettes, du rap, des séances "Relax"... Vous serez accompagné.e par un membre de l'Espace Socioculturel (séances avec *) ou guidé.e par les médiatrices de la Minoterie pour vivre et partager à fond des histoires et des émotions !

Inscription obligatoire et programme détaillé disponible auprès de l'Espace Socioculturel.



75 av. Jean Jaurès, Dijon - Tram T2 (Jaurès)

REMERCIEMENTS

L'ensemble de notre équipe tient à adresser ses plus sincères remerciements aux précieux financeurs que sont : le Conseil Départemental de la Côte-d'Or, la CAF de la Côte-d'Or, la Région Bourgogne-Franche-Comté, la Ville de Dijon, la Fondation Transdev et l'Acodège.

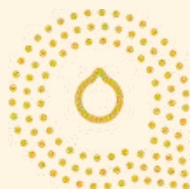
Grâce à leur confiance et à leur soutien financier, notre association peut poursuivre sa mission au quotidien. Sans leur engagement à nos côtés, il nous serait difficile d'exister et de développer des actions en faveur des personnes en situation de handicap. Leur contribution nous permet de proposer des projets, des accompagnements et des activités qui favorisent l'inclusion, l'autonomie et l'épanouissement de notre public.

C'est ensemble que nous faisons vivre l'inclusion et que nous permettons à chacun de trouver sa place dans la vie culturelle, sportive et sociale de notre territoire.

Nous souhaitons également remercier chaleureusement l'ensemble de nos partenaires : les Maisons d'éducation populaire, les centres sociaux, les salles de concert, les théâtres, les clubs de sport adapté, ainsi que toutes les structures qui nous ouvrent leurs portes et collaborent avec nous.

Ensemble, nous contribuons à rendre ces moments plus accessibles, à lutter contre l'isolement et à offrir à chacun.e la possibilité de découvrir, de partager et de s'épanouir au travers d'activités adaptées à ses envies et à ses capacités.

Côte
d'Or
LE DÉPARTEMENT





Nous contacter

Nous rencontrer

Espace Socioculturel Acodège

2, rue Gagnereaux, 21000 Dijon

☎ FIXE: 03.80.51.41.26

Adrien DUCHET: 07.82.24.95.36

Stéphanie BRULARD: 06.67.29.11.60

Lucie DIONDET: 06.34.57.42.47

@ espace.socioculturel@acodege.fr

f Espace Socioculturel Acodège



Bus L3 ou L6

Tram T1 ou T2

Arrêt "République"

