

Maison des étudiants,
de la jeunesse
et des associations



Et toi... tu viens quand au Cap ?

Se retrouver
S'informer
Innover
Étudier



Programmation
février › juin 2026
Gratuit



Le Cap c'est le **lieu incontournable à Metz** pour les jeunes, les étudiants et les associations!



Un espace convivial pensé pour se retrouver, s'informer, innover et étudier.



Un équipement de 500 m², situé dans l'hypercentre de Metz, avec plusieurs espaces : salle de projection, studio radio, espaces de travail collaboratifs...



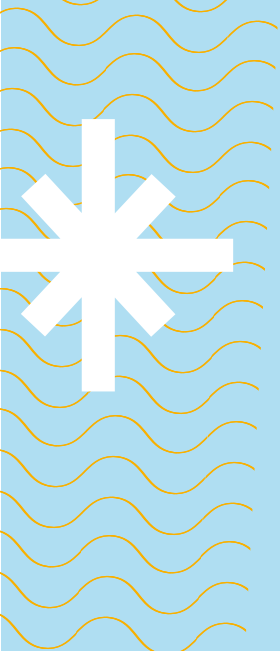
Une programmation riche tout au long de l'année : rencontres, évènements, animations et permanences.

L'école du Rap

**Tous les mercredis et vendredis
(en alternance) / 17h-19h**

Le JO

Tu as un projet musical et tu aimerais te produire sur scène, mais tu ne sais pas par où commencer ? Cet atelier est fait pour toi !



Février



Conférence « Photographier la rue et raconter la société »

**Vendredi 13 février /
20h-21h30**

Le Photographe de Metz
Sacha, photographe
de rue dont les
portraits d'inconnus
messins sont devenus
viraux sur les réseaux
sociaux, vient
présenter son travail
et son univers.



Atelier de création d'un jeu de société

**Mercredi 25 février /
15h-18h**

Alors on joue

Participe à la création
d'un jeu de société
orienté sur la santé
mentale des jeunes
qui sera présenté à
l'occasion des 2 ans
du Cap.



Journée « geek » : tournois de jeux vidéo, Trading Card Games et Pokémon Go

**Samedi 28 février /
10h-20h**

Le Cap x The DW Network
Traditionnel tournoi de
jeux vidéo de combats
(avec quelques jeux
Pokémon vintage),
suivi d'un tournoi de
cartes Pokémon et Yu
Gi Oh.



Mars

Atelier de création d'un jeu de société

**Mercredis 4, 11, 18 et 31
mars / 15h-18h**

Alors on joue

Participe à la création
d'un jeu de société
orienté sur la santé
mentale des jeunes
qui sera présenté à
l'occasion des 2 ans
du Cap.

Speak sexo

Jeudi 5 mars / 18h-20h

Sexxya

Une infirmière/
sexologue est à ton
écoute pour parler
sexualité dans
un cadre safe et
bienveillant.

Réseautage musical

Samedi 7 mars /

17h-20h

Kultur A Vibes

Session de découverte
des coulisses de la
création musicale et
de l'importance du
réseautage.

Festival de jeux vidéo

Samedi 21 mars /

14h-20h

Ice Stream Records

Découvre les consoles
et les jeux cultes
qui ont marqué ces
dernières décennies.



Avril

Demande de bourse/logement étudiant : tu galères ?

Mardi 7 avril / 13h-16h30

CROUS Lorraine

Cette permanence t'accompagne dans la préparation de ton dossier pour une demande de bourse et/ou de logement étudiant.

Speak sexo

Jeudi 16 avril / 18h-20h

Sexxya

Une infirmière/sexologue est à ton écoute pour parler sexualité dans un cadre safe et bienveillant.

Festival Le Livre à Metz

Vendredi 10 au dimanche 12 avril

Au Cap

Check la programmation du Livre à Metz dont certains ateliers se dérouleront au Cap!
@lelivreametz
lelivreametz.com

Job dating : emplois saisonniers et étudiants

Samedi 18 avril / Toute la journée

Le Cap

Tu es à la recherche d'un job saisonnier et/ou étudiant ? Prépare ton CV et viens échanger avec des employeurs du territoire dans des secteurs variés.

Atelier de création d'un jeu de société

Mercredi 22 avril / 15h-18h

Alors on joue

Participe à la création d'un jeu de société orienté sur la santé mentale des jeunes qui sera présenté à l'occasion des 2 ans du Cap.

Behind the Process

Samedi 25 avril / 13h-20h

Behind the Artists

Découvre les métiers du monde de la musique et rencontre différents acteurs locaux et nationaux.



Mai

Star Wars day

Lundi 4 mai / à partir de 11h

Le Cap

Rejoins-nous pour la diffusion des épisodes I, II et III de la saga Star Wars.

Atelier de création d'un jeu de société

Mardi 5 mai / 15h-18h

Alors on joue

Participe à la création d'un jeu de société orienté sur la santé mentale des jeunes qui sera présenté à l'occasion des 2 ans du Cap.

Speak sexo

Judi 7 mai / 18h-20h

Sexxya

Une infirmière/sexologue est à ton écoute pour parler sexualité dans un cadre safe et bienveillant.

Le Cap fête ses 2 ans! Mercredi 20 mai / Toute la journée

Le Cap

Viens fêter les 2 ans du Cap lors d'une journée conviviale et festive: musique, buffet, animations et plein de surprises pour mettre en valeur la créativité des jeunes messins!



Marché des créateurs geek

Samedi 23 mai / 14h-20h

Ice Stream Records

Ne manque pas ce marché inédit où artisans et créateurs te proposent de découvrir leurs produits «pop culture» (funko pop, jeux vidéo,...).

Juin

Speak sexo

Jeudi 4 juin / 18h-20h

Sexxya

Une infirmière/
sexologue est à ton
écoute pour parler
sexualité dans
un cadre safe et
bienveillant.

Fête de la Musique

**Samedi 20 juin / Toute
la journée**

Le Cap

Rendez-vous au
Cap pour une
programmation
musicale électrique
avec de jeunes
artistes locaux.

Gala d'été des usagers du Cap

**Vendredi 26 juin /
18h-23h**

Le Cap

Viens fêter l'été dans
la joie et la bonne
humeur!

Festival Capsule

**Samedi 27 juin /
14h-20h**

Ice Stream Records

Festival d'associations
locales. Au
programme: DJ
set, animations
divertissantes et
restauration sur
place.

Marché des étudiants- entrepreneurs du Peel

**Samedi 13 juin / Toute
la journée**

Vente-expo
des créations
des étudiants-
entrepreneurs. C'est
aussi l'occasion pour
toi d'en savoir plus sur
le statut d'étudiant-
entrepreneur et
le programme
d'accompagnement
du Peel.



Pour ne rien louper de la programmation

📷 Suis-nous sur Instagram :
@lecap_metz

Réserver
une salle



Infos pratiques

📍 1 avenue Robert Schuman, Metz
🕒 Du mardi au samedi