2022-2023

Foyer Culturel de Sciez
et du Chablais

Citoyenneté

Jeunesse

Loisirs

Parentalité

Sports

Culture

Affilié à la FOL 74

Agréé Centre Social par la CAF 74

SOMMAIRE GÉNÉRAL

4 Mot du président
5 Le Foyer, c'est...
6 Conseil d'administration et bureau
6 Informations - Adhésions
7 Inscriptions
8 Vie locale
8 Centre social
9 Point info familles
10 Club de la Joie de Vivre
10 Service mobilité
11 Chablais Inter Emploi
11 « Le français pour tous »
12 Groupe d'écocitoyens
12 Sorties et activités en famille
13 Pôles péri et extrascolaires

Réduction **Coup de pouce** page 20 !

14 Animation Jeunesse
14 Formation BAFA
15 La Ruche
16 Pour les parents et leurs enfants
16 Ecoute et partage entre parents
16 Ateliers Parent/Enfant
13 Bébés lecteurs
17 Un acteur de la Citoyenneté
18 Culture
14 Cinétoile
14 Bibliothèque
20 Activités régulières
20 Cotisation
20 Réduction
21 Certificats médicaux et licences
22 Informations
23-41 Activités
38 À chaque âge une activité !
43 Et chez nos voisins et partenaires
44 Les stages
45 Agenda
46 Plan de situation
48 Adresse - horaires - contact

SOMMAIRE ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

ARTS & EXPRESSION

23 Atelier photo
23 Cuisine
24 Danse classique
25 Danse jazz
25 Danse moderne
26 Théâtre

PRATIQUE ARTISTIQUE

27 Arts plastiques & peinture
27 BD et dessin
27 Atelier Créatif D.I.Y
28 Menuiserie
28 Poterie

LANGUES

29 Anglais
29 Espagnol

BIEN-ÊTRE

30 Chi kung/ Taï Chi Chuan
30 Sophrologie
31 Yoga

ARTS MARTIAUX

32 Aïkido
32 Capoeira
33 Judo
33 Ju-jitsu

SPORTS

34 Aquagym seniors
34 A.R.T.E Gym/Stretch
34 Atelier mobilité/équilibre
35 Cirque
35 Escalade
35 Gym Bien vivre
36 Gym Enfant
36 Gym rythmique
37 Mini bulle (bébé gym)
37 Marche nordique
37 Multisports
38 Parkour/Free running
38 Remise en forme
39 Ski alpin & snowboard
40 Strong Nation ®
40 Voile
41 Volley
41 Zumba ®

STAGES page 44

Inscriptions aux activités régulières :

- **NOUVEAU :** Inscriptions en ligne à partir du 3 juillet sur notre site **http://ar.fcsc74.fr**
- Forum des associations : samedi 3 septembre, pour rencontrer les animateurs
- Reprise des activités : lundi 12 septembre (sauf indication contraire)

MOT DU PRÉSIDENT

Chers adhérents,

Le Foyer Culturel de Sciez et du Chablais, depuis son existence, a toujours fait de l'accès aux activités sportives, artistiques et de loisirs une de ses priorités. En tant qu'association d'Éducation Populaire, nous pensons qu'il est important que ces activités soient accessibles au plus grand nombre et à toutes les bourses.

Depuis 2 ans, nous n'avons pas augmenté nos tarifs, nous avons mis en place une politique tarifaire préférentielle pour les familles bénéficiant des coefficients familiaux T1 à T4, et en 2021/2022 nous avons soutenu le maintien de la majorité des activités en assumant un déficit de près de 15 000 euros financé par nos fonds propres. Nous avons effectivement pensé qu'après les années de COVID, il était important de permettre aux habitants d'avoir à nouveau accès aux loisirs et également d'assurer l'activité de nos animateurs bénévoles ou salariés.

Pour cette nouvelle année, nous constatons la baisse du pouvoir d'achat liée à l'incertitude de la période. Cependant, face à l'inflation et à l'augmentation de l'indice des salaires, nous sommes dans l'obligation de mettre en place une hausse de 4 % (qui équivaut à un montant moyen d'augmentation annuel de 4,10 €) sur les tarifs des activités ; en revanche nous avons choisi de ne pas toucher aux tarifs des adhésions.

Nous espérons que vous comprendrez notre politique et nous souhaitons vous voir nombreux à vivre vos activités préférées.

Le Foyer Culturel de Sciez et du Chablais est reconnu par la CAF comme Centre Social de Sciez depuis 2006. Cette année, nous serons dans la 2e année de notre nouveau projet Centre Social que vous pourrez découvrir un peu plus loin dans ces pages. Mais nous tenons ici à mettre l'accent sur le 1er axe qui porte sur la Gouvernance de l'association et le pouvoir d'agir des habitants.

L'association est administrée par des bénévoles entourés par des salariés, nous sommes tous à l'écoute des habitants, nous travaillons pour vous et avec vous. Cette association est donc la vôtre, nous devons tous assurer le prolongement de son activité, nous en sommes tous responsables. Il semble important de réviser la manière de prendre les décisions, et que chacun puisse y participer dans les secteurs dans lesquels il se sent concerné.

A l'aube de ses 60 ans, l'association a besoin de citoyens qui prennent des responsabilités et participent aux décisions : nous ne sommes plus assez nombreux. Vous êtes ses ressources, l'équipe de bénévoles a besoin de vous, c'est pour cela que nous appelons tous ceux qui le désirent à participer plus activement à la vie démocratique du Foyer.

Associativement, Thibault BALTHAZARD

LE FOYER, C'EST...

Une Association d'Éducation Populaire
affiliée à la FOL74 et agréée Centre Social par la CAF, à l'écoute des habitants, dirigée par des bénévoles assistés de professionnels ;

Des activités régulières:
culture, art, loisirs et sport ;

Une bibliothèque
tout public ;

Un Cinétoile
avec deux projections par mois le vendredi et de nombreuses projections exceptionnelles ;

Un acteur de la Citoyenneté:
participation aux expositions, ateliers, conférences, rencontres organisés par la Maison de la mémoire et de la Citoyenneté ;

Un centre de loisirs
péri et extrascolaire (matin, soir, mercredis, vacances) ;

Un restaurant scolaire
sur les deux écoles de Sciez ;

Un pôle Jeunesse 14/18 ans:
accompagnement, orientation, projets, sorties ;

Un soutien à la parentalité et à la petite enfance
autour de la motricité, du livre et de moments d'échanges ;

Une permanence d'accompagnement,
d'accueil et d'écoute dans les démarches administratives quotidiennes ;

Des actions contre l'isolement
par le biais d'un service de mobilité, d'une permanence de Chablais Inter Emploi, d'un groupe d'apprentissage du français, d'un lieu d'écoute ;

Des actions de prévention et d'éducation:
à la protection de l'environnement, la solidarité, la lutte contre le racisme, les discriminations et le harcèlement...

L'organisation d'évènements
conviviaux comme les mercredis des Crêts, la « faites » de la soupe, la Mont Asso Sciez, le forum des associations et les sorties et vacances conviviales en famille.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

comporte actuellement 26 élus.

Le bureau est en cours de formation.

Les membres du Conseil d'Administration sont élus pour 3 ans lors de l'Assemblée Générale :

M. BALTHAZARD Thibault
M. BESSIERE Alexandre
M. CHESNE Emmanuel
M. DELAETER Yvan
Mme DUPRAZ Monique
Mme ERBA Françoise
M. ERGANIAN Yves
Mme FRIZON Rachel
Mme DALMAU Michèle
Mme DE FRANCISCO Aurore
Mme GILOUX Denise
Mme GRIGNARD Jocelyne
Mme GUINE Véronique
Mme HENRY Isabelle
M. JOLIVET Nicolas
Mme LACLIE Cécile
Mme LAMBERT Manuela
Mme MAUPETIT Christine
M. NEPLAZ Bernard
M. ROTURIER Fabrice
Mme RUFFIEUX Christèle
Mme ZELIE Stéphanie
Mme ZWYGART Françoise

INFORMATIONS ADHÉSIONS

L'adhésion est obligatoire pour participer à la vie de l'association et pratiquer une activité. Elle est également nécessaire lorsque l'on encadre bénévolement un atelier.

L'adhésion est individuelle et ne peut être remboursée.

- **Adhésion enfant et jeune** (né en 2006 et après) : **8 €**
- **Adhésion adulte** (né en 2005 et avant) : **18 €**

Valable du 1er sept. 2022 au 31 août 2023

Foyer Culturel de Sciez et du Chablais

Adhérer à l'association, c'est adhérer aux valeurs :

- Refus du racisme et des discriminations
- Défense de la laïcité
- Accès équitable aux loisirs, à la culture et au sport
- Education à la citoyenneté par le développement de l'esprit critique

L'adhésion vous permettra :

- de participer à la vie démocratique de l'association :
  --> Conseil d'Administration
  --> Assemblée Générale
  --> Commissions
  --> Bénévolat
- de profiter de son réseau et de réductions :
  --> Cinétoile
  --> Bibliothèque
  --> Maison des Arts et du Léman
  --> FOL74

INSCRIPTIONS

Nouveau cette année, les inscriptions se feront en ligne !

Afin de faciliter vos démarches et d'éviter les longues journées d'attente lors des inscriptions, vous allez pouvoir faire vos demandes en ligne :

http://ar.fcsc74.fr

Vous pouvez vous inscrire tout au long de l'année (sous réserve que le cours ne soit pas complet) sur votre espace Go Asso.

Créez dès maintenant votre espace personnel sur le site Go Asso.

Notre site Go Asso, c'est...

- **Inscriptions et paiement en ligne ;**
- **Un gestionnaire d'activités collaboratif, souple et intuitif : calendriers, communication... ;**
- **Facture et attestation en ligne.**

Important :

L'inscription est ferme et définitive. Il ne sera procédé à aucun remboursement (sauf cas particulier) en cas de désistement de l'adhérent.

Un cours d'essai est possible avant de régler mais la place dans le cours n'est pas garantie si ce dernier est complet entre temps (inscription obligatoire auprès du secrétariat).

CENTRE SOCIAL

Le FCSC est agréé centre social par la CAF74.

Projet 2022-2025

Les chemins de changement poursuivis sont :

1. Gouvernance et pouvoir d'agir

- Encourager l'implication des habitants et des adhérents ;
- Favoriser le pouvoir d'agir ;
- Repenser et pérenniser le fonctionnement démocratique de l'association.

2. Prévention, accompagnement et développement de compétences

- Répondre aux besoins exprimés sur le territoire en terme de prévention et d'accompagnement des habitants ;
- Être un acteur du territoire qui participe à défendre l'égalité pour tous ;
- Faire bénéficier aux habitants d'un réseau d'acteur à même de les accompagner dans l'ensemble des thèmes du quotidien.

3. Visibilité et lien social

- Accueillir en un lieu unique les habitants, favorisant les actions d'éducation, de loisirs et d'autonomisation ;
- Favoriser l'émergence de lieux de convivialité, de mixité, d'entraide et d'initiatives citoyennes dans les quartiers ;
- Faire évoluer les compétences de nos équipes pour que chacun puisse soutenir les initiatives créant du lien entre les habitants.

4. Projet famille

Accompagner les familles, parents et enfants, dans les différentes étapes de la vie, pour:

- Faciliter le lien intrafamilial ;
- Soutenir les parents dans leur rôle auprès des enfants, en fonction de leur âge ;
- Développer le lien entre les familles pour créer de la solidarité, faciliter les relais familiaux ;
- Développer les liens avec les structures éducatives, qui sont des soutiens dans l'éducation des enfants ;
- Fournir l'ensemble des informations dont peut avoir besoin les familles, enfants et parents, dans le domaine du loisirs, de la parentalité, de la prévention...

POINT INFO FAMILLES

Un accueil près de chez vous pour trouver toutes les informations utiles et vous aider dans vos démarches administratives et quotidiennes.

- Sur rendez-vous les lundis et vendredis après midi ; jeudis matin.
  Contact: 04 50 72 70 47

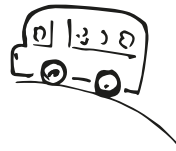
Petit plus: Aide à la rédaction de courrier, CV...
et mise à disposition d'un ordinateur avec accès Internet gratuit !

SERVICE MOBILITÉ

Ce service de mobilité est proposé exclusivement aux aînés et aux personnes non véhiculées habitant Sciez.

■ Gratuit / Inscription obligatoire : 04 50 72 70 47

Lieu de rendez-vous : Foyer Culturel de Sciez ou à votre domicile.



MARDI	**CARREFOUR (MARGENCEL)** Départ 9h - retour 11h30
	CLUB DE LA JOIE DE VIVRE (SCIEZ) Départ 13h30 - retour 18h
MERCREDI	**CLUB DE LA JOIE DE VIVRE (SCIEZ)** 1 semaine sur 2 Départ 13h30 - retour 18h
JEUDI	**AQUAGYM SENIORS (AMPHION)** Départ 9h - retour 12h
	PANIER RELAIS (SCIEZ) Départ 14h - retour 17h
VENDREDI	**ADMINISTRATIONS, MÉDECINS (THONON)** Départ 8h45 - retour 11h30
SAMEDI	**MARCHÉ / LECLERC (SCIEZ)** Départ 9h - retour 11h30

C'est aussi exceptionnellement un transport pour les élections, le cinéma, les événements culturels...
C'est aussi **vous** qui pouvez déterminer son planning !

CLUB DE LA JOIE DE VIVRE

Le club contribue avec ses 130 membres à lutter contre l'isolement de nos aînés en leur fournissant des moments de détente et de partage.

■ Lundis : Atelier couture : 14h-16h30
Mardis : 14h-18h / Mercredis (1 semaine sur 2) : 14h-18h
Jeudis : Échanges entre clubs : conférences, atelier culinaire...

Lieu : 190 rue du bord d'Amô, Sciez

Infos et inscriptions : Chantal Boccard, 06 23 57 83 87

PERMANENCES DE
CHABLAIS INTER EMPLOI

Chablais Inter Emploi est au carrefour de l'offre et de la demande d'emploi.

Particuliers, collectivités ou entreprises font appel à leurs salariés pour des missions ponctuelles ou régulières, dans de nombreux secteurs d'activité : services à la personne, manutention, entretien de locaux et espaces verts, travaux de secrétariat…

Leurs salariés sont des personnes en transition, des demandeurs d'emploi désireux de reprendre une vie professionnelle tout en étant aidés dans la recherche de solutions durables.

En plus de ces missions de travail, Chablais Inter Emploi garantit à ses salariés un soutien, des orientations, des conseils sociaux ou professionnels et les place en situation d'acteurs.

- Permanence les mardis après-midi
  au Foyer Culturel de Sciez de 14h15 à 16h
  Tél. 04 50 26 24 05
  Email : info@chablaisinteremploi.fr

ATELIERS « LE FRANÇAIS POUR TOUS »

Encadrés par des bénévoles, ces ateliers de langue française proposent un accompagnement dans les apprentissages de la langue écrite ou orale, de l'initiation au perfectionnement, en fonction des besoins de l'apprenant. Les bénévoles accueillent les personnes qui souhaitent faciliter leur intégration par l'acquisition de la langue française, sans objectif de certification, dans un contexte convivial, d'échanges et de rencontres…

Inscription obligatoire au Foyer.

Attention !! Recherche de bénévoles !!

- Cours d'1h30 : lundi matin
  et/ou jeudi après-midi selon les niveaux
  Lieu : Bibliothèque

GROUPE D'ÉCOCITOYENS

Nous sommes un collectif de bénévoles animés par l'envie de s'impliquer localement et proposons des actions et évènements de sensibilisation sur les thèmes de l'écologie, de la citoyenneté, de l'économie circulaire et solidaire.

A notre échelle, que pouvons-nous mettre en œuvre pour orienter nos modes de vie et en limiter l'impact environnemental ?

Dans une ambiance conviviale et constructive, nous aimons partager nos idées et les concrétiser de manière simple et participative. Pour citer quelques-unes de nos initiatives :

- Création d'un espace de partage devant le Foyer : cabine à livres, nourriture à partager, Cab'à'Don.
- Organisation d'une zone de gratuité (22 janvier 2023), où sont déposés pendant un jour, objets, vêtements, livres... et chacun emporte ce qui l'intéresse. Tout ce qui n'est pas récupéré est recyclé !
- Participation aux chasses aux déchets de la commune de Sciez ;
- Trocs de graines, semis, plants...

A ne pas manquer : **" La nuit est belle",** le 23 septembre 2022 : Venez avec vos télescopes à l'église de Chavannex et au port de Sciez.

■ Infos : 04 50 72 70 47. Permanences les vendredis à 17h au jardin du Foyer Culturel de Sciez et du Chablais

SORTIES ET ACTIVITÉS EN FAMILLE WEEK-ENDS FAMILLES

Convivialité, plaisir et partage !

Plusieurs fois par an, venez profiter en famille ou entre amis de ces escapades culturelles et ludiques.

Les sorties et les week-ends familles fédèrent les habitants autour d'un projet commun et facilitent les rencontres. Ils les construisent ensemble. De plus, de nombreuses animations familiales sont proposées tout au long de l'année : vacances en familles avec atelier parents enfants.

■ Des suggestions ? Des envies ? Participez à la programmation ! Renseignements : Matthieu, familles@foyerculturel-sciez.fr ou 07 68 29 70 99

PÔLES PÉRI ET EXTRASCOLAIRES

Les services périscolaires comprennent le restaurant scolaire, l'accueil de loisirs associés à l'école (ALAE), ainsi qu'un accueil de loisirs les mercredis et pendant les vacances (fermés les jours fériés).

Le Foyer Culturel de Sciez et du Chablais considère ces moments comme des temps de continuité éducative. Il y met en œuvre ses objectifs pédagogiques grâce à des animations variées favorisant la découverte, le plaisir, le jeu mais aussi le partage, la coopération, le respect des règles de vie en groupe ou encore le repos et l'autonomisation.

L'ALAE

accueille vos enfants de **7h30 à 8h30** et de **16h20 à 18h30** avec un goûter et des animations, dont une aide aux devoirs les lundis et jeudis sur inscription auprès des animateurs (service gratuit, réservé aux enfants inscrits en ALAE, animé par des bénévoles).

L'ACCUEIL DE LOISIRS

accueille vos enfants à la journée ou à la demi-journée (matin avec repas) les mercredis et les vacances de **7h30 à 18h30**.

INSCRIPTIONS
(péri et extrascolaires et bus scolaire), sur le portail famille : peri.fcsc74.fr

RESTAURATION SCOLAIRE

Pendant la pause méridienne, des animateurs accompagnent vos enfants pendant leur repas et proposent des temps d'animation et un temps calme pour être en forme pour la suite de la journée.

Afin de permettre à tous les enfants de Sciez d'avoir accès à un repas équilibré et complet par jour et que tous puissent avoir la possibilité de partager ce moment de convivialité, **le prix des repas est en fonction du quotient familial.**

De plus, de nombreuses animations autour de la nutrition et de l'éducation à la nutrition sont proposées aux enfants et à leurs parents (ateliers pédagogiques, visite de la cuisine centrale et des fournisseurs, conférences...).

ANIMATION JEUNESSE

Le Foyer Culturel de Sciez et du Chablais, c'est aussi un lieu de formation.

Tu as 17 ans ou +, deviens animateur !

FORMATION BAFA

Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur en accueils collectifs de mineurs.

Diplôme non professionnel accessible dès 17 ans.

Formation BAFA en externat sur Sciez en partenariat avec la Fédération des Œuvres Laïques (FOL74) :

- 1 stage en octobre : Approfondissement
- 1 stage en février : Théorique
- Stage pratique possible au Foyer ou à l'ABCJ
- Accompagnement par le SISAM **pour les 17-25 ans** résidents de Sciez, Anthy-sur-Léman ou Margencel

La prochaine session se tiendra du 24 au 29 octobre 2022.

Contactez Marina,
pour vous inscrire :
m.sorrenti@foyerculturel-sciez.fr

SISAM
Syndicat Intercommunal Sciez-Anthy-Margencel

La Ruche
SCIEZ-ANTHY-MARGENCEL

Pour les 14-17 ans

Libre et gratuit

La Ruche, c'est un lieu où :

- se poser avec tes amis, te faire de nouveaux potes ou bosser tes cours ;
- se divertir, trouver un loisir, faire du sport, jouer (babyfoot, jeux de plateaux, PS...) et partager tes passions ;
- un coup de pouce pour trouver un job ou t'aider dans ta réflexion sur ton orientation pro ;
- partager ses inquiétudes liées à la santé, aux addictions ou autre mal être ;
- trouver des informations sur tout ce qui te touche ;
- découvrir et approfondir les notions de partage et de respect, de solidarité, de liberté d'expression, développer ton esprit critique, lutter contre les discriminations et le racisme.

Mais c'est aussi, un lieu pour bouger ailleurs !

- accompagnement dans la réalisation de projets ;
- organisation de sorties et de loisirs ;
- un mini bus pour réaliser vos projets et bouger ;
- des animations de rue.

LA RUCHE : 95, avenue de l'Eglise à Sciez
jeunesse@foyerculturel-sciez.fr
Snapchat : jeunesse-sciez / Instagram : la.ruche.sam

POUR LES PARENTS ET LEURS ENFANTS

Parce qu'être parent soulève des questionnements, nous organisons différents temps de rencontre pour vous accompagner.

ÉCOUTE ET PARTAGE ENTRE PARENTS

Un lieu d'accueil pour vous écouter, échanger, vous conseiller.

Durant cette année des temps d'échange entre parents seront mis en place. N'hésitez pas à nous faire part de vos demandes, de suggérer des thématiques qui vous intéresseraient : familles@foyerculturel-sciez.fr

- Des cafés et goûters des parents ont lieu toute l'année.

ATELIERS PARENT/ENFANT

Venez partager des après-midis ludiques en famille.

Des ateliers sont proposés tout au long de l'année pour tous : 0-3 ans, 3-7 ans, 8-12 ans, 13 ans et +.

Programmation et tarifs disponibles dès la rentrée 2022.

BÉBÉS LECTEURS

Une activité calme, d'éveil et d'amusement avec vos bébés autour du livre.

Animation pour les enfants de 3 mois à 3 ans, accompagnés d'un adulte, le mardi à 10h. Gratuit

- Dates : 20 sept., 11 oct., 15 nov., 29 nov., 13 déc., 10 jan., 24 jan., 28 févr., 14 mars, 28 mars, 2 mai, 16 mai, 30 mai, 13 juin, 27 juin.

  Lieu : Bibliothèque du Foyer Culturel de Sciez et du Chablais.

MINI-BULLE «GYM BÉBÉ» page 37

UN ACTEUR DE LA CITOYENNETÉ

Au côté des associations de déportés, d'anciens combattants et de résistants, le club Patrimoine et autres associations citoyennes, le FCSC participe à l'animation de l'ancienne école de Bonnatrait, à Sciez, pour faire vivre ce lieu historique et de mémoire - témoin de la brutalité, de la haine et du racisme.

Axée principalement sur l'éducation et la jeunesse, la Maison de la Mémoire et de la Citoyenneté a pour objectif de:

- contribuer à comprendre le passé, pour construire le présent ;
- développer l'engagement citoyen individuel et collectif ;
- permettre à chacun d'être acteur de ses décisions en développant son sens critique par l'échange de connaissances et de réflexion.

La MMC propose à tous, locaux et touristes, toute l'année:

- des rencontres thématiques : résistance locale ;
- des projections cinématographiques ;
- des conférences et témoignages (guerre d'Algérie, déportation.

En partenariat et à destination des établissements scolaires :

- des expositions: droits des enfants ;
- des animations: institutions démocratiques, citoyenneté numérique...

La mission principale de la Maison consiste, à partir de faits et de témoignages historiques du territoire, à redonner du sens à l'action citoyenne d'aujourd'hui par le biais de l'éducation et de l'information.

Renseignements auprès de la Mairie.

CULTURE

CINÉTOILE de Sciez

CINÉTOILE

Le cinéma est un formidable outil d'émotion, qui nous permet de voyager, d'appréhender d'autres réalités, d'autres façons de penser, d'aiguiser notre appétit de découvertes et de connaissances.

L'occasion pour chacun d'échanger et de communiquer autour des films.

Les bénévoles du Cinétoile ont à cœur de vous proposer une programmation variée tout au long de l'année. Ces séances ne sont possibles qu'avec l'apport de la FOL74, du Centre Départemental de la Promotion du Cinéma et de son infrastructure.

Pour les adultes au théâtre du Guidou : une séance toutes les 2 semaines le vendredi soir à 20h30.

C'est aussi, 2 séances jeune public durant les petites vacances, pour les familles et l'accueil de loisirs. Des projections pour les scolaires et les associations de Sciez : Club des aînés, MMC....

Bénévoles

FÉDÉRATION DES OEUVRES LAÏQUES DE HAUTE-SAVOIE

cdpc

Billets :

- Adultes 5 €
- Réduit 4 € (enfants et adhérents du Foyer)
- Carnet de 10 tickets : 45 €

BIBLIOTHÈQUE

Lieu de vie, de rencontre et d'enrichissement.

Notre équipe bénévole et salariée vous propose un large choix de romans, documents, albums, BD, magazines et CD.

Nous proposons également des accueils de classes des écoles de Sciez, les Bébés lecteurs (page 14), des accueils du relais d'assistants maternels (RAM) et une permanence de la ludothèque les mardis de 16h à 18h.

Vous pouvez consulter la liste des ouvrages disponibles et faire vos réservations sur le site :
http://bibliotheque.foyerculturel-sciez.fr/

Ouverture au public

Mardi de 15h à 18h
Mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h30
Vendredi de 16h30 à 18h30
Samedi de 9h30 à 12h

Ordinateurs disponibles pour vos recherches

Tarifs : adhésion tout au long de l'année pour emprunter les documents

- Adultes 9 €
  (7,5 € si adhérent du Foyer Culturel)
- Enfants 4 €
  (3 € si adhérent du Foyer Culturel)
- Enfants scolarisés à Sciez,
  offert par la mairie en septembre

Consultation sur place libre et gratuite.

Tél. 04 50 72 53 28

Bénévoles

Ludothèque

Association Bas Chablais & Jeunes

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Pour pratiquer une activité, vous devez vous acquitter d'une cotisation.

COTISATION

Elle est due dans sa totalité lors de l'inscription (espèces, CB, chèque, coupons vacances et sport, CESU, prélèvement). Échelonnement de l'encaissement possible.

Pass' Région
Pass' Sport
Pass' Culture

+

Les cours se déroulent sur 30 séances.

COUP DE POUCE

Afin de permettre à tous l'accès aux loisirs, le FCSC met en place une aide pour les familles de Sciez dont les enfants sont scolarisés à l'école primaire et dont le QF (Quotient familial) CAF est inférieur à 1 201 €.

Cette aide s'élèvera à :

QF : 0 à 400 € ⇨ 40 % de réduction
QF : 401 à 620 € ⇨35 % de réduction
QF : 621 à 800 € ⇨30 % de réduction
QF : 801 à 1 200 € ⇨ 25 % de réduction

Matériel
Certaines activités nécessitent un matériel fourni par l'adhérent (danse, arts martiaux, arts...) en plus de la cotisation. Certaines matières 1ères sont fournies par l'association. Un supplément est alors demandé et précisé dans le tarif indiqué (poterie, arts...).

Un cours d'essai est possible avant de régler mais la place dans le cours n'est pas garantie si ce dernier est complet entre temps (inscription obligatoire auprès du secrétariat).

Demande de remboursement
(incapacité physique définitive et déménagement exclusivement)

Un dossier sera déposé avec son justificatif dans le mois suivant l'arrêt. Le bureau de l'association étudiera la demande.

S'il est accepté, le remboursement de la cotisation ou l'avoir sera proportionnel aux séances non pratiquées.

Cas particulier pour le ski :
les forfaits ne sont pas remboursables.

En situation d'handicap ? Nous nous adaptons pour vous accueillir !

CERTIFICATS MÉDICAUX ET LICENCES UFOLEP

Des licences UFOLEP sont requises pour la pratique des sports suivants : aikido, capoeira, gym rythmique, multisports, judo, sport collectif, ski, escalade, parkour.

Pour les enfants, le certificat médical n'est pas obligatoire.

Pour les adultes, le certificat médical est obligatoire. Il doit être daté de moins d'1 an pour les nouveaux pratiquants et sur questionnaire santé pour les renouvellements (valable 3 ans).

- **Enfant né en 2012 et après : R2 : 11 €**
- **Jeune né entre 2006 et 2010 : R2 : 13,50 €**
- **Adulte né en 2005 et avant : R2 : 18,50 €**

Pour toutes les autres activités, le certificat médical n'est pas requis. Il est toutefois conseillé de prendre un avis médical pour toute pratique sportive.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les activités proposées sont susceptibles d'être supprimées ou modifiées (horaires, durée, répartition des groupes, salles...) en fonction du nombre d'inscriptions.

Les ateliers se déroulent principalement pendant la période scolaire.

Un calendrier sera communiqué en début d'année.
En cas d'annulation de séances dans le courant de l'année, des dates seront proposées pour les rattraper.

En fonction de leur actualité, les sections peuvent être amenées à modifier le planning (gala de danse, sorties théâtre, exposition, répétitions pour les représentations de fin d'année...).

La pratique des activités reste sous réserve de l'évolution de la crise sanitaire, des normes d'hygiène et de distanciation imposées par le gouvernement. Certains cours peuvent être amenés à être pratiqués à distance.

IMPORTANT POUR LES USAGERS

- **Accompagnez vos enfants jusque dans les vestiaires : vous devez vous assurer de la présence de l'animateur.**
- **Les animateurs ont la charge de l'enfant pendant toute la durée de l'atelier. C'est au parent d'aider l'enfant à se mettre en tenue.**
- **En cas de retard répété ou d'un comportement inadapté en collectivité, des mesures seront prises pouvant aller jusqu'à l'exclusion.**

ARTS & EXPRESSIONS

ATELIER PHOTO

■ Intervenant : Michel Compagnon
Dès 12 ans en famille, adultes, débutants

Curieux ou passionnés, vous possédez un APN et vous voulez sortir du mode automatique ? Venez apprendre à mieux maîtriser votre appareil, à connaitre les règles techniques de base, à composer une belle photo et à apporter des retouches sur ordinateur.

Des sorties seront programmées en fonction des disponibilités du groupe et de la météo.

Atelier limité à 10 personnes

Vendredi 19h-20h30
Lieu : École des Crêts
Tarif : 259,30 €

Exposition durant l'année

CUISINE

■ Intervenant : Marina Bruneau Réale
Enfants

Les enfants apprendront des recettes simples à refaire à la maison et des techniques adaptées à leur âge. Ils constitueront un petit livre de cuisine autour des saisons et des fêtes. Les enfants repartiront également chaque séance avec leur production culinaire. Pensez à les munir d'une boite.

15 séances 1 semaine sur 2

Samedi MS-CP : 9h30-11h
CE1- 6e : 11h-12h30

Lieu : ALAE des Petits Crêts
Tarifs : 174,90 € + 35 € (matières premières)

DANSES ACADÉMIQUES

DANSE CLASSIQUE

Grâce, fluidité, légèreté, tenue, virtuosité... De façon ludique et approprié à l'âge des élèves, le cours de danse classique propose de guider chacun sur le chemin passionnant de la technique et de l'expression artistique

→ Tenue obligatoire: précisions données par le professeur au premier cours. Un stand de matériel d'occasion est organisé au forum des associations.
Attendez les conseils des professeurs avant d'investir.

■ Intervenante: Estel Loosli

Horaires
Eveil à la danse, MS: mercredi 9h15-10h
Eveil à la danse, GS: mercredi 10h-10h45
Initiation CP-CE1: vendredi 17h15-18h15
Classique 1er niveau : lundi 17h15-18h15
Classique 2e niveau: lundi 18h15-19h15
Classique 3e niveau (College): mercredi 17h15-18h30
Classique confirmé: vendredi 19h15-20h30
Classique adulte: lundi 19h15-20h30

Lieu: Salle de danse de Sciez

Tarifs pour tous les cours de danses académiques
3/4h: 129,60 €
1h: 174,90 €
1h15: 217,10 €

En fonction du nombre d'élèves les cours sont susceptibles d'être regroupés.

Un spectacle est préparé dès le début d'année, et nécessite une implication des enfants et de leurs parents notamment par la régularité de la présence et le respect du règlement intérieur.

Gala de danse: 16 et 17 juin 2023

© Compagnon Michel Photographe

DANSE JAZZ

Mélange de tendances diverses où le professeur apporte sa touche personnelle en utilisant des musiques variées : funk, traditionnelle, RnB, variété...

→ Tenue obligatoire : pantajazz ou legging noir, chaussettes

■ Intervenante : Marie Brothier

Horaires

Jazz CM1-CM2 (nouvelles inscriptions) : mardi 17h-18h
Jazz 1 (6e-5e) : vendredi 17h45-18h45 (Collège Th. Monod)
Jazz 2 (ados) : mardi 18h-19h
Jazz avancé : vendredi 18h45-20h (Collège Th. Monod)
Jazz adulte 1 : mardi 20h15-21h30
Jazz adulte 2 : jeudi 20h -21h15
Jazz avancé adulte : mardi 19h-20h15

Lieu : Salle de danse de Sciez (sauf mention spéciale)

DANSE MODERNE

Prendre plaisir à danser en progressant techniquement. Sur différents styles de musiques nous abordons le rapport au sol, les changements d'énergie, les différentes mobilité du corps...

Le cours comprends un échauffement, des déplacements et l'apprentissage d'une chorégraphie.

→ Tenue obligatoire : pantajazz ou legging noir, chaussettes

■ Intervenante : Estel Loosli

Horaires Moderne CM1 et + (débutant) : vendredi 18h15-19h15
Moderne Niveau 2 : mercredi 16h15-17h15
Moderne Niveau 3 : mercredi 18h30-19h45

Lieu : Salle de danse de Sciez

ARTS & EXPRESSIONS

THÉÂTRE

■ Intervenante : Caroline Greloz

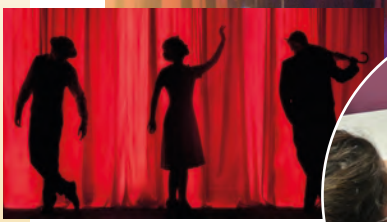
Développe ton imaginaire et ta confiance en toi, tout en t'amusant. Découvre et acquière les bases des techniques théâtrales à travers différents exercices corporels, vocaux, d'improvisation et de diction.

Enfants : mercredi

CP-CE1 : 10h45-11h30 (éveil théâtral)
CE2-CM2 : 11h30-12h45
Collège / Lycée : 13h-14h30

Lieu : CAS, côté scène / Théâtre du Guidou
Tarifs : 3/4h : 129,60 € / 1h15 : 217,10 € / 1h30 : 259,30 €

Représentation en fin d'année



PRATIQUE ARTISTIQUE

ARTS PLASTIQUES & PEINTURE

■ Intervenante : Clémence Gasnier / **Enfants**

Initiation et découverte de la couleur, de l'espace et des gestes du dessin en enrichissant l'imaginaire au gré des sujets proposés.

3-7 ans : mardi 18h15-19h15

Lieu : Atelier d'arts et de loisirs créatifs

Tarif : 1h : 174,90 € + 18 € (matières premières)

BD ET DESSIN

■ Intervenant : Frédéric Jytéry / **Enfants dès 8 ans**

8-11 ans : mardi 17h-18h30
Approche ludique du dessin à travers les personnages cartoon et BD

12 ans et + : mardi 18h30-20h
Perfectionnement du dessin, illustration, design de personnage (cartoon, BD, Manga...) et approche des techniques de narration BD.

Lieu : Atelier d'arts et de loisirs créatifs

Tarif : 259,30 €

ATELIER CRÉATIF D.I.Y

■ Intervenante : Gisèle Drogoz / **A partir du CE2**

Couture, tricot, broderie, tissage, mosaïque et d'autres projets créatifs, feront partie des techniques explorées. Ces ateliers « Do It Yourself », ou l'art de faire soi-même, sont un lieu de partage, de rencontres et de bonne humeur.
Pour des moments créatifs et sympas... Rejoins l'atelier !

Jeudi 17h-18h30

Lieu : Bibliothèque

Tarif : 223,10 € + 35 € (matières premières)

MENUISERIE

- Intervenant : Pierre Ricci

Débutants / 5-7 ans : mercredi 14h-15h30
Découverte des techniques manuelles
et du bricolage à la main (clouer, percer, assembler).

Expérimentés (7 ans et +) : mercredi 15h45-17h15
Initiation aux machines à bois et approfondissement des techniques.

Avancés (7 ans et +) : mercredi 17h30-19h
Perfectionnement des techniques et créations libres.

Lieu : École des Crêts

Tarif : 259,30 € (26 séances)

POTERIE

- Intervenantes :
  Paloma Martinez,
  Catherine Virte
- Fours : Catherine Virte

Prendre la terre à pleine main, la pétrir, la triturer, la tourner et la façonner pour lui donner vie ! Depuis un dessin, une image ou une photo, réaliser un objet en 3D et finir par l'embellir en lui donnant couleurs et effets au moyens d'émaux, peintures et patines diverses.

7-11 ans : mercredi 9h-10h30 ou 10h30-12h

Adultes : lundi 15h-17h ou 18h30-20h30
ou mardi 18h30-20h30

Lieu : Local poterie (derrière la mairie)

Tarifs : 1h30 : 221,20 € / 2h : 294,90 € + 35 € (matières premières)

LANGUES

ANGLAIS

■ Intervenante : Nathalie Lacombe

Découverte de l'anglais à travers des activités ludiques, des bricolages, des jeux, des chants et des travaux de groupe. Cette année, nous étudierons différents pays anglophones

CE1-CM2 : mercredi 10h45-12h
Lieu : École des Crêts

GS CP : mercredi 14h-15h
Lieu : Arts et loisirs créatifs

Tarifs : 1h : 174,90 € - 1h15 : 217,10 €

ESPAGNOL

■ Intervenante : Marielle Fernandez-Hugonin

Adultes, mercredi 18h30-19h30

Vous parlez l'espagnol et voulez consolider les bases de cette langue passionnante ? A travers des textes, des articles de presse, des chansons, des romans, vous apprenez du vocabulaire et révisez aussi la grammaire et la conjugaison, dans la bonne humeur et dans une atmosphère détendue.

Lieu : Arts et Loisirs Créatifs / **Tarif :** 217,10 €

FRANÇAIS
page 11

BIEN-ÊTRE

CHI KUNG & TAÏ CHI CHUAN

nouveau

■ Intervenante : Dominique Labeste
Adultes

Gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration

Chi Kung : jeudi 14h30-15h30

Taï Chi Chuan : jeudi 15h30-16h
(Libre aux élèves d'assister à 1 ou 2 cours)

Lieu : Dojo

Tarif : 180,90 €, pour 1 ou 2 cours

SOPHROLOGIE

■ Intervenante : Laetitia Chretien

La sophrologie est une méthode simple et accessible à tous qui permet de se poser dans un monde en mouvement permanent pour vivre une expérience à l'écoute de son corps, de ses ressentis.

La sophrologie utilise principalement des techniques de respiration, détente musculaire et de visualisation positive.

Cet ensemble de techniques orientales et occidentales nous aide à maintenir un équilibre, permet de développer les capacités nécessaires pour faire face au stress, mieux gérer ses émotions, diminuer l'anxiété, améliorer son sommeil, découvrir ou redécouvrir ses ressources pour vivre une existence plus équilibrée avec soi-même, les autres et son environnement.

Adultes : lundi 19h-20h30

Lieu : École des Crêts

Tarif : 268,80 €

SOPHRO' BALADE
quand le temps le permet !

YOGA KHANE

Yoga thérapeutique
procurant vitalité,
maitrise de soi et calme mental.

- Intervenantes :
  Ester Martial Verdel : **mercredi 9h30-10h30**
  Johanna Zmirou : **mercredi 19h15-20h15**

YOGA HATHA FLOW

Enchaînement énergique de postures auxquelles on associe le contrôle du souffle et la concentration.
Yoga doux et tonifiant.

- Intervenante : Pascaline Hacard : **mercredi 18h-19h**

nouveau

YOGA NIDRA

Le Yoga Nidra fait partie des pratiques très anciennes de méditation et se pratique allongé. Il donne accès à un état de relaxation très profond qui permet de lâcher prise sur les tensions physiques, émotionnelles et psychiques profondes.

- Intervenante : Laetitia Chrétien : **mercredi 17h-18h**

nouveau

YOGA DE GASQUET

Travail sur des postures et une bonne respiration, axé sur les abdominaux pour permettre une meilleure digestion, un renforcement du dos, tout en protégeant le périnée, et contribuera au bien-être général de la personne.

- Intervenante : Leïla Afeiche : **mardi 9h30-10h30**

Tous les types de yoga sont accessibles à tous, quels que soient ses aptitudes et son âge.

Lieu : Dojo / **Tarif :** 180,90 €

Bénévolat

ARTS MARTIAUX

AÏKIDO

■ Intervenant : Franck Xavier
Ados dès 14 ans et adultes

Art martial japonais qui se base sur la force de l'adversaire pour l'empêcher de nuire et réduire la tentative d'agression à néant.

Mercredi 20h30-22h

Lieu : Dojo / **Tarif :** 177,90 € (+ licence R2)

CAPOEIRA

■ Intervenant : Contramestre Téco Candindé
A partir de 7 ans

À la fois danse et lutte, ce jeu brésilien combine mouvement, musique et tradition. La capoeira s'adapte aux enfants comme aux adultes et aide à augmenter la confiance en soi de manière ludique. L'objectif de la discipline est que le pratiquant soit capable de dialoguer en mouvement avec l'autre, de chanter les chansons de la capoeira et de jouer les instruments de musique.

4-6 ans : jeudi 17h-18h / 7-12 ans : jeudi 18h-19h
Jeunes dès 13 ans, adultes : jeudi 19h15-20h45

Lieu : École des Buclines

Tarifs : 1h : 150,80 € / 1h30 : 223,10 € (+ licence R2)

JUDO

ARTS MARTIAUX

Location possible de kimono : 10 €

■ Intervenant : Lionel Rosset

Sport de combat japonais fondé sur la souplesse, la rapidité et l'utilisation de l'élan de l'adversaire.

6 ans (mini en septembre) **- 8 ans : lundi 17h30-18h30**
9-14 ans : lundi 18h30-19h30

Lieu : Dojo

Tarifs : 1h : 150,80 €

Critérium de judo UFOLEP :
4 et 5 mars 2023

Compétition interne de Judo :
18 juin 2023

JU-JITSU

■ Intervenants : Thierry Badikian, Mireille Peccoud

Bénévoles

Le Ju-jitsu traditionnel s'attache à cultiver les valeurs issues de la tradition chevaleresque : respect, droiture et esprit d'entraide. Renforcer la stabilité physique et mentale. Développer l'aptitude à se défendre (techniques avec et sans armes).

Méthode sans compétition (www.etaj.fr).

Enfants dès 7 ans :
mardi 18h15-19h15

Ados et adultes :
mardi 19h30-21h
jeudi 19h-20h30

Lieu : Dojo

Tarifs : 1h : 117,60 €
1h30 : 177,90 € + licence ETAJ + passeport ETAJ : 10 €
(carnet de progression)

KAGAMI BIRAKI
21 et 22 janvier 2023

30 ANS DU JU-JITSU
1er et 2 avril 2023

SPORTS

AQUAGYM

Seniors et Club de la Joie de Vivre : Jeudi 9h45-10h45
Dispensé par les maîtres-nageurs-sauveteurs
de la Cité de l'Eau

Lieu : Cité de l'eau (transport en navette possible)
Tarif : 268,80 €

A.R.T.E. GYM / STRETCH

■ Intervenante : Evelyne Jacquier Treboux
Adultes

Une séance d'A.R.T.E GYM de 45 min et une séance de Stretching de 45 min. Cours faciles à suivre.

Assouplissements, Respiration, Tonification, Equilibre (A.R.T.E.) sont les fondements de cette activité.
Travail sur les muscles profonds, la posture, la souplesse et la coordination.

STRETCHING : Méthode d'étirement des muscles qui favorise la mobilité grâce à l'entretien des articulations.

Jeudi 18h30-20h

Lieu : Salle de danse, Sciez
Tarifs : 1 séance x 45 min : 134,40 € ou 2 x 45 min : 268,80 €

ATELIER MOBILITÉ / ÉQUILIBRE

■ Intervenante : Christine Maupetit

Atelier de renforcement musculaire et travail de l'équilibre en utilisant l'environnement. Activité en extérieur.

Séniors : **+ de 80 ans : mardi 14h-15h**
- de 80 ans : mardi 15h-16h

Lieu : RDV devant le Foyer
Tarif : 30 €

CIRQUE

nouveau

■ Intervenant : Franck Devaux

Initiation aux différentes techniques du cirque : boule, fil, rolabola, jonglerie (boules, diabolo, cerceau...), porté, pyramide, équilibre, échasse, monocycle...

4-6 ans : mardi 17-18h
7-12 ans : mardi 18h-19h30

Lieu : Salle motricité Crêts

Tarifs : 1h : 150,80 € / 1h30 : 223,10 € + licence R2

ESCALADE

■ Intervenante : Leila Afeiche

Viens apprendre les procédures de sécurité et les bases techniques pour découvrir les joies de la grimpe.

Pour une pratique de loisirs et de découverte.

Matériel à amener par le grimpeur : chausson d'escalade ou basket à usage exclusif de la salle.

Enfants 7-9 ans : mercredi 9h-10h30
Lieu : à venir

Enfants 10-12 ans : jeudi 17h30-19h

Ado adultes : jeudi 20h30-22h (escalade libre)

Lieu : Collège Théodore Monod

Tarif : 1h30 : 223,10 € (+ licence R2)

GYM BIEN VIVRE

■ Intervenante : Mireille Dieu

Seniors et club de la Joie de Vivre

Mireille vous propose d'améliorer la mobilité de vos articulations, travailler votre équilibre et garder votre souplesse.

Une sortie sportive pour garder le lien social et le moral.

Lundi 10h30-11h30 / Lieu : Dojo / **Tarif :** 180,90 €

GYM ENFANT

■ Intervenante : Mireille Dieu

S'équilibrer sur une poutre, se suspendre aux barres, rouler au sol, sauter au trampoline et améliorer sa souplesse sont les bases de l'activité.

La gymnastique permet à l'enfant de prendre conscience de son corps et améliore sa confiance en lui.

Lundi / Lieu : CAS, côté sport
GS-CP : 16h45-17h45
CE1 : 17h45-18h45
CE2-CM1 (débutant) : 18h45-19h45

Mardi
Lieu : CAS, côté sport
GS : 16h45-17h45
CP : 17h45-18h45
CE1 : 18H45-19H45

Mercredi
Lieu : Salle motricité Crêts
MS : 16h15-17h
PS : 17h-17h45

Jeudi
Lieu : Collège Th. Monod
CM1 avancé : 17h30-18h30
CM2-collège : 18h30-19h45

Tarifs : 3/4h : 129,60 € / 1h : 174,90 € / 1h15 : 217,10 €

GYM RYTHMIQUE

■ Intervenante : Mireille Dieu / **Enfant dès le CP**

Activité artistique développant l'équilibre, la souplesse, le rythme et la coordination grâce à la manipulation d'engins (ruban, balle, corde et cerceau). Justaucorps obligatoire !

Débutants (CP-CE2)**: mercredi 13h30-14h30**
Avancées (CE1 et + avec 1 an min. de GR)**: me. 14h30-15h45**

Lieu : CAS, côté sport

Tarifs : 1h : 174,90 € / 1h15 : 217,10 € (+ licence R2)

MINI BULLE (BÉBÉ GYM)

■ Intervenante : Mireille Dieu

Grimper, sauter, ramper et rouler en toute sécurité, c'est ce que l'activité mini bulle propose par le biais de différents parcours éducatifs.

Psychomotricité pour un enfant de 24 à 26 mois, accompagné d'un adulte.

Mercredi 17h45-18h30

Lieu : Salle de motricité - École des petits Crêts

Tarif : 3/4h : 129,60 €

MARCHE NORDIQUE

■ Intervenante : Leila Afeiche

Pratique de la marche nordique. Entre marche active et balade sportive.

Si le temps ne permet pas de pratiquer en extérieur, des cours de pilate et de yoga De Gasquet, vous seront proposés au dojo.

Adulte : mardi 11h-12h

Lieu de RDV : Foyer Culturel de Sciez et du Chablais

Tarif : 180,90 €

MULTISPORTS

■ Intervenante : Leila Afeiche

6-10 ans : mercredi 10h30-12h

Nous aborderons tout au long de l'année différentes pratiques sportives.

Le sport et la santé, les sports collectifs, les sports de contact, les sports de raquette et les sports de nature. Une année pleine de découvertes !

Lieux : Dojo, Buclines, CAS, côté sport en fonction des activités

Tarif : 223,10 € (+ licence R2)

PARKOUR / FREE RUNNING

■ Intervenant : Enguerran Neveu

Activités loisirs, associant à la fois, acrobaties, déplacements, franchissements, dans un cadre sécurisé et fun. Ces activités développent les capacités corporelles, à travers une démarche de préparation physique et technique.

Ces disciplines s'adressent à tous types de personnes, du pratiquant néophyte au confirmé, pour un public mixte.

7-9 ans : mercredi 16h-17h30
10-12 ans : mercredi 17h30-19h
13 ans et + : mercredi 19h-20h30

Lieu : CAS, côté sport

Tarifs :
1h30 : 223,10 € (+ licence R2)

En fin d'année la pratique se fait en extérieur

REMISE EN FORME

■ Intervenant : Curtis Adams
A partir de 16 ans / ouvert à tous

nouveau

CROSS TRAINING : mardi 19h-20h
Une heure d'activité physique sous forme de Circuit Training qui a pour but à la fois d'améliorer vos capacités cardiovasculaires ainsi que votre renforcement musculaire.

Lieu : Collège Théodore Monod / **Tarif :** 180,90 €

FITNESS HYBRIDE : vendredi 9h-10h
Cours collectif d'1 heure alliant renforcement musculaire et travail cardiovasculaire tout en intégrant des aspects de Pilates et de Stretching. Le cours est abordable aussi bien pour des débutants que pour des personnes avancées.

Lieu : Salle de danse / **Tarif :** 180,90 €

SKI ALPIN ET SNOWBOARD

- Responsable : Yves Erganian
- Encadrants : moniteurs ESF et les bénévoles formés par le Foyer

Pour les enfants de 6 à 18 ans, les mercredis 13h-18h à Hirmentaz

L'inscription des enfants donne droit à un forfait valable toute la saison au domaine skiable d'Hirmentaz (Bellevaux) aux cours ESF, à la médaille en fin de saison, au transport en bus...

9 sorties sont organisées : 4, 11, 18, 25 janvier / 1er, 22 février / 1er, 8, 15 mars avec rattrapage le 22 mars

Inscriptions le mercredi 16/11 et le samedi 19/11/2022 au Foyer Culturel de Sciez.
Attention, nombre de places limité !

Pièces nécessaires pour constituer le dossier :
- Photo d'identité récente
- Licence R2
- Carte main libre de l'année précédente (support du forfait de la station)

MONT ASSO SCIEZ
Dimanche 12 mars 2023

Pour les enfants de niveau étoile d'or ou flèche, initiation à la compétition par la participation aux courses UFOLEP.

Possibilité de location de matériel, pour tous (50 €) ski, bâtons, chaussures :
23 et 24 nov. de 18h à 20h, le 7, 8 et 15 déc. de 18h30 à 19h30 aux Buclines.
Retour Skis : 5, 6, 26 et 27 avril de 18h30 à 19h30.

Devenez bénévoles, accompagnez-nous ! Dans le bus et/ou sur les skis, des bons moments assurés !

STRONG NATION ®

- Intervenante : Alexandra Enée
  Adultes

Session intense qui fait travailler tout votre corps, STRONG NATION® associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchronisation avec chaque mouvement, et avec plaisir !

Jeudi 20h-21h

Lieu : CAS, côté scène

Tarif : 180,90 €

VOILE

nouveau

- Intervenant : Base nautique de Sciez
  Pour les 8-11 ans

En optimiste, les enfants apprendront la navigation. Cette activité de pleine nature permet également aux enfants de découvrir et d'étudier l'environnement littoral et lacustre.

3 cycles les mardis 17h-18h30

- du 6 septembre au 4 octobre 2022
- du 2 mai au 30 mai 2023
- du 6 juin au 4 juillet 2023

Lieu : Base nautique de Sciez

Tarif : 104 € + licence R2

VOLLEY-BALL

nouveau

- Intervenant : Curtis Adams
  Ados - adultes

Venez pratiquer avec nous le Volley-ball de manière ludique.

Les maîtres mots : s'amuser, prendre du bon temps et passer un moment conviviale.

Horaires à venir

Lieu à venir

Tarif : 180,90 €

ZUMBA®

- Intervenante : Alexandra Enée
  Dès 16 ans

Danse et bonne humeur sur les pas de salsa cubaine, samba, merengue, flamenco, reggaeton et calypso.

Jeudi 19h-20h

Lieu : CAS, côté scène

Tarif : 1h : 180,90 €

A CHAQUE ÂGE SON ACTIVITÉ !

Ateliers parentalité
page 16

0-3 ANS

Bébés lecteurs
Espace Bébés/parents
Mini bulle

3-6 ANS

Anglais
Arts plastiques & peinture
Cirque
Cuisine
Danse classique
Gym
Théâtre

6-11 ANS

Anglais
Arts plastiques & peinture
Atelier créatif
BD et dessin
Capoeira
Cirque
Cuisine
Danse classique
Danse jazz
Escalade
Gym
Gym rythmique
Judo
Ju jitsu
Menuiserie
Multisport
Parkour
Poterie
Théâtre
Ski
Voile
Yoga

12-17 ANS

Atelier créatif
BD et dessin
Capoeira
Cuisine
Danse classique
Danse jazz
Danse moderne
Escalade
Gym
Gym rythmique
Judo
Ju jitsu
Menuiserie
Multisport
Parkour
Poterie
Ski
Volley
Yoga
Zumba®

ADULTES

Aquagym
A.R.T.E. Gym/Stretch
Atelier mobilité/équilibre
Capoeira
Cosmétique nature
Danse classique
Danse jazz
Danse moderne
Escalade
Espagnol
Français
Gym Bien-vivre
Judo
Ju jitsu
Marche Nordique
Poterie
Remise en forme
Sophrologie
Strong Nation®
Yoga
Volley
Zumba®

ET CHEZ NOS VOISINS ET PARTENAIRES

	Foyer rural Cervens *	Foyer rural Margencel *	Adultes	Ados	Enfants
Anglais	●	■	● ■	●	
Atelier d'écriture	●		●	●	
Badminton	●	■	● ■	● ■	●
Boxe américaine		■	■		
Brassage	●		●		
Comédie musicale	●		●	●	●
Couture	●	■	● ■	●	
Hip-Hop	●				●
Hockey	●		●	●	●
Jeux de sociétés	●	■	● ■	●	●
Karaoké	●		●	●	
Linogravure	●		●	●	
Patchwork		■	■		
Pilates	●	■	● ■		
Scrapbooking	●	■	● ■	●	
Shia-tsu		■	■		
Tae kwon do		■		■	■
Tennis de table ping pong	●	■	● ■	● ■	■
Théâtre		■	■	■	■

*** Plus d'information :** Cervens : https://www.foyer-rural-cervens.fr/
Margencel : https://foyer-rural-margencel.com/

LES STAGES 2022-2023

ANGLAIS CE1-CM2

Du 24 au 26 octobre 2022
Du 6 au 8 février 2023
Du 11 au 13 avril 2023

- Horaires : 10h-11h15
  Lieu : Atelier d'arts et de loisirs créatifs
  Tarif : 18 € les 3 jours

AIKIDO Dès 14 ans

Les samedis à définir

- Horaires : 10h30-12h
  Lieu : Dojo
  Tarif : Adhésion

ATELIER YOGA

Parent / enfant 5-11 ans

Les samedis, 10h-11h :
8 oct / 3 déc. / 28 janv. / 29 avril / 10 juin.

Lieu : Dojo
Tarif : 15 € / duo
et 5 € / pers. supp

ATELIERS PARENTALITÉ

Voir page 16

AGENDA 2022-2023

Samedi 3 septembre
■ CAS

FORUM DES ASSOCIATIONS

Samedi 24 septembre
■ GUIDOU

SPECTACLE organisé par la bibliothèque.

Vendredi 30 septembre
Samedi 1 octobre
■ CAS

VENTE DE LIVRES D'OCCASION

Dimanche 2 octobre
■ CAS

VIDE GRENIER

Dimanche 4 décembre
■ CAS

ZONE DE GRATUITÉ

Samedi 21 janvier et dimanche 22 janvier
■ CAS

KAGAMI BIRAKI

Samedi 4 mars et dimanche 5 mars
■ CAS

CRITÉRIUM DÉPARTEMENTAL UFOLEP DE JUDO

Dimanche 12 mars
■ HIRMENTAZ

MONT ASSO SCIEZ

Vendredi 17, samedi 18 et dimanche 19 mars
■ CAS

FESTIVAL DE CAPOEIRA

Samedi 1er avril
■ GYMNASE DE MARGENCEL

SPECTACLE DE GYM

Samedi 1er avril et dimanche 2 avril
■ CAS

30 ANS DU JU-JITSU

Mercredi 31 mai
■ GUIDOU

REPRÉSENTATION DE THÉÂTRE

Vendredi 16 juin et samedi 17 juin
■ CAS

GALA DE DANSE

Dimanche 18 juin
■ CAS

COMPÉTITION INTERNE DE JUDO

SCIEZ SUR LEMAN

74140 **SCIEZ-SUR-LÉMAN**

Editon juin 2022
Illustration de couverture : Laurent Navarro et Mélanie Réal
Photographies : Foyer Culturel de Sciez, pexels, unsplash
Création : www.atelier2L-graphisme.com
Imprimé sur du papier PEFC (issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées).
Impression offset réalisée dans les ateliers de l'imprimerie Mathy à Thonon. Label Imprim'vert.

PEFC

PLAN DE SITUATION

1. **Bibliothèque**
   614 avenue de Sciez / Derrière la Mairie
2. **Salle de Danse**
   614 avenue de Sciez / Derrière la Mairie
3. **Local Poterie**
   Route d'Excenevex / Derrière la Mairie
4. **Foyer Culturel de Sciez**
   184 route d'Excenevex
5. **Centre d'Animation de Sciez CAS et DOJO**
   184 route d'Excenevex
6. **ALAE - École des Petits Crêts**
   Salle de motricité
   300 chemin de l'École
7. **La Ruche** (local Jeunes)
   95 avenue de l'Église
8. **Atelier d'arts et de loisirs créatifs**
   298 avenue de l'Église
9. **Théâtre du Guidou**
   207 route du Moulin de la Glacière
   Parking Aigles du Léman et Musées
10. **École des Buclines**
    Bonnatrait - 677 route d'Excuvilly
11. **Collège Théodore Monod**
    5 route des Cinq Chemins - 74200 MARGENCEL
12. **Maison de la Mémoire et de la Citoyenneté**
    27 route de Choisy
13. **Base Nautique de Sciez**
    709 chemin de la Renouillère

2022-2023

FOYER CULTUREL DE SCIEZ
ET DU CHABLAIS

184, route d'Excenevex
74140 Sciez-sur-Léman
Tél. 04 50 72 70 47
Courriel : contact@foyerculturel-sciez.fr

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site : **www.foyerculturel-sciez.fr**

Foyer culturel de sciez

Horaires d'ouverture
Lundi, mardi, jeudi, vendredi :
8h30-12h et 13h30-17h30

Mercredi et vacances scolaires :
9h-12h et 14h-17h

Retrouvez vos inscriptions sur nos sites internet !

Activités régulières : http://ar.fcsc74.fr

Activités périscolaires : http://peri.fcsc74.fr

BIBLIOTHÈQUE

Horaires d'ouverture
Mardi 15h -17h30
Mercredi 10h -12h et 14h-18h30
Vendredi 16h30 -18h30
Samedi 9h30-12h
Tél. 04 50 72 53 28

Avec le soutien de :