

2023-  
2024

Foyer  
Culturel  
de Sciez  
et du chablais

Affilié à la FOL 74

Agréé Centre Social par la CAF 74

Loisirs

Culture

Accueils  
Jeunesse

Parentalité

sports

Citoyenneté



# SOMMAIRE GÉNÉRAL

- 4 Mot du président**
- 5 Le Foyer, c'est...**
- 6 Gouvernance partagée**
- 8 Adhésions**
- 9 Conseil d'administration et bureau**
- 10 Vie locale**
  - 10 Centre social
  - 11 Point info familles
  - 10 Service mobilité
  - 12 L'EpiSciez
  - 13 Chablais Inter Emploi
  - 13 «Le français pour tous»
  - 14 Groupe d'écocitoyens
  - 14 Sorties et activités en famille
  - 15 Pôles péri et extrascolaires
- 16 Animation Jeunesse**
  - 16 Formation BAFA
  - 17 La Ruche
- 18 Pour les parents et leurs enfants**
  - 18 Ecoute et partage entre parents
  - 18 Ateliers Parent/Enfant
  - 18 Bébés lecteurs
- 19 Un acteur de la Citoyenneté**
- 20 Culture**
  - 20 Cinétoile
  - 21 Bibliothèque
- 22 Activités régulières**
  - 22 Cotisation
  - 22 Réduction
  - 23 Certificats médicaux et licences
  - 24 Informations - Inscriptions
  - 25-41 Activités
- 44 À chaque âge une activité !**
- 45 Les stages**
- 45 Événements 2023-2024**
- 46 Plan de situation**
- 48 Adresse - horaires - contact**

Réduction  
Coup de pouce  
page 23 !

# SOMMAIRE ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## ARTS & EXPRESSION

- 25 Atelier photo
- 25 Cuisine
- 26 Danse classique
- 27 Danse jazz
- 27 Danse moderne
- 28 Théâtre

## PRATIQUE ARTISTIQUE

- 29 Arts plastiques  
& peinture
- 29 BD et dessin
- 29 Atelier Créatif D.I.Y
- 30 Menuiserie
- 30 Poterie

## LANGUES

- 31 Anglais
- 31 Langues étrangères

## BIEN-ÊTRE

- 32 Chi kung/ Tai Chi Chuan
- 32 Sophrologie
- 33 Yoga

## ARTS MARTIAUX

- 34 Aïkido et Kyusho
- 34 Capoeira
- 34 Judo
- 34 Ju-jitsu

## SPORTS

- 36 Aquagym seniors
- 36 Atelier mobilité/équilibre
- 36 Cirque
- 37 Escalade
- 37 Gym Bien vivre
- 38 Gym Enfant
- 38 Gym rythmique
- 39 Mini bulle (bébé gym)
- 39 Marche nordique
- 39 Multisports
- 40 Remise en forme
- 41 Ski alpin & snowboard
- 42 Strong Nation ®
- 42 Trollball
- 43 Voile
- 43 Volley
- 43 Zumba ®

**STAGES** page 45

### Inscriptions aux activités régulières:

- Inscriptions en ligne à partir du 3 juillet sur notre site <http://ar.fcsc74.fr>
- Forum des associations: 9 septembre (gymnase de Sciez) pour rencontrer les animateurs
- Reprise des activités: lundi 11 septembre (sauf indication contraire)

# MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres de l'association,

Je suis honoré de vous écrire en tant que président de notre association. Je tiens à vous remercier pour votre engagement envers notre cause et pour votre soutien continu.

Je me réjouis de vous annoncer que l'association a retrouvé un nombre d'adhérents équivalent aux années pré-COVID, cela montre sa bonne santé et votre confiance envers nous.

L'association continue de travailler pour proposer des tarifs accessibles au plus grand nombre, appliquant des réductions en fonction des coefficients familiaux (QF) pour les enfants scolarisés à Sciez. Cependant pour faire face à l'inflation et à l'augmentation du point d'indice des salaires de nos animateurs, nous avons choisis d'augmenter nos cotisations de 2%. Encore une fois nous espérons que vous comprendrez notre politique et nous espérons vous voir nombreux à vivre vos activités préférées.

Au cours de l'année écoulée, nous avons travaillé dur pour atteindre nos objectifs et nous avons réalisé de grands projets ensemble.

Nous avons organisé des événements réussis, nous avons créé une communauté forte, unie et nous avons même fêté ensemble les 60 ans du Foyer le 24 juin 2023.

Tout au long de l'année un groupe de travail s'est constitué pour adapter la gouvernance de l'association aux enjeux et contraintes du monde contemporain. Chaque citoyen de la commune peut prendre part à la politique de l'association, j'espère que vous serez nombreux à nous rejoindre.

Je suis fier de notre travail et je suis convaincu que nous pouvons accomplir encore plus ensemble. Je suis impatient de travailler avec vous tous pour continuer à faire progresser notre mission, à défendre les valeurs qui nous animent et permettre à chacun de s'épanouir dans une société et un monde qui nous proposent de nombreux défis.

Cordialement,

Le président de l'association  
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.

 **nouveau**



**Une aide alimentaire**  
avec l'EpiSciez, épicerie solidaire

# GOVERNANCE PARTAGÉE

## Le Foyer Culturel, sa raison d'être ?

Contribuer au développement des personnes et à une société démocratique :

- rendre accessible pour tous: la culture, l'éducation et les loisirs ;
- favoriser le lien social ;
- adapter nos actions aux enjeux contemporains.

## Comment cela se concrétise ?

### Tous adhérents !

Mobilisons-nous et contribuons au fonctionnement de l'association. On a tous le droit de s'exprimer !

**Dans les évènements:** installer des chaises, tenir la buvette, distribuer des flyers...

### Dans les activités, au quotidien, des missions propres à l'activité:

- accueillir le public, s'occuper des documents à la bibliothèque ;
- aider à l'installation du matériel, relayer les informations du Foyer ou faire remonter les besoins des adhérents, aider ou organiser la représentation de fin d'année.

### Dans les cercles de gouvernance partagée:

- échanger sur des thèmes, comme l'enfance-jeunesse et la parentalité, la vie culturelle, les activités sportives et artistiques, les animations à destination des familles, des habitants, qui font du lien, qui facilitent les rencontres et favorisent l'inclusion...
- participer à la coordination générale de l'association sur les orientations stratégiques annuelles et pluriannuelles, les budgets de l'association.

**Au Foyer ou ailleurs :** accueillir des habitants, des bonnes volontés, faire des affiches, organiser des temps conviviaux dans les domaines qui nous passionnent...



## Qu'est-ce que ça peut m'apporter ?

- des nouvelles rencontres à Sciez et aux alentours ;
- des expériences collectives ;
- des moments conviviaux ;
- l'accès à des formations ;
- une expérience valorisante, que ce soit pour vous ou aux yeux des autres ;
- une action pour des valeurs que vous défendez et portez ;
- une place, un lieu pour être entendu, écouté, respecté, exprimer ses idées et ses envies pour le collectif et la possibilité de concrétiser des idées ;
- l'expérience du bénévolat.

## Comment faire ?

- Passer au foyer, un coup de fil, un rendez-vous, on échange, on discute, on apprend à se connaître, et pas à pas, vous trouverez votre place !
- En regardant les appels à bénévoles qui passent régulièrement.
- Mais surtout, c'est en fonction de votre temps, de vos disponibilités. Toutes les bonnes volontés ont leur place, sans jugement de valeur sur le temps et l'engagement disponible.

# ADHÉRENT ?

## Vous êtes adhérent, si :

- Vous pratiquez une activité de loisirs au sein du foyer : vous recevez une carte d'adhérent.
- Vous êtes le représentant légal d'un enfant qui pratique une activité au sein du foyer : il reçoit une carte d'adhérent.
  - Activité de loisirs
  - Présence à l'accueil de loisirs
  - Inscriptions au périscolaire ou au resto scolaire.

## Concrètement être adhérent, ça permet:

- une réduction sur la cotisation de la bibliothèque ;
- des tarifs réduits sur les spectacles de la MAL chemin de traverses ;
- de voter à l'assemblée générale, pour choisir:
  - ses élus au conseil d'administration ;
  - les orientations stratégiques de l'association ;
  - participer à certains cercles.
- d'être assuré dans toutes les activités du foyer ;
- de montrer son attachement aux valeurs défendues par l'association.



Visite du Gaec Le Regain  
en famille

## ADHÉSION

**Valable  
du 1<sup>er</sup>/09 au 31/08**

8€ : adhésion  
enfant et jeune  
(né en 2007 et après)

19€ : adhésion  
adulte  
(né en 2006 et avant)



Participation à la «Faites»  
de la soupe

## 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. CHESNE Emmanuel

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

# 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'acteurs 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 peuvent avoir besoin les familles, enfants et parents, dans le domaine du loisir, 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



Exclusivement proposé 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.

<b>MARDI</b>	<b>CARREFOUR (Margencel): 9h-11h30</b> <b>CLUB DE LA JOIE DE VIVRE (Sciez): 13h30-18h</b> <b>ZONE COMMERCIALE (Margencel): 14h - 17h</b>
<b>MERCREDI</b> 2 fois par mois	<b>MARCHE DU LIEN (Sciez): 14h-15h</b> <b>CLUB DE LA JOIE DE VIVRE (Sciez): 13h30-18h</b>
<b>JEUDI</b>	<b>AQUAGYM SENIORS (Amphion):</b> Périodes scolaires, 9h-12h <b>EPISCIEZ (Sciez) : Toute l'année, 14h-17h</b> <b>MARCHE THONON (Thonon) :</b> Vacances scolaires, 9h-12h
<b>VENDREDI</b>	<b>ADMINISTRATIONS, MÉDECINS (Thonon):</b> 8h45-11h30
<b>SAMEDI</b>	<b>MARCHÉ / LECLERC (Sciez): 9h-11h30</b>

C'est aussi exceptionnellement un transport pour les élections, le cinéma, les événements culturels...

## L'EPISCIEZ

C'est une équipe de bénévoles qui se charge chaque semaine d'assurer la distribution de l'aide alimentaire. En lien avec la Banque Alimentaire et les Assistantes Sociales du territoire, nous assurons une permanence, une fois par semaine le jeudi après-midi afin de fournir aux familles des paniers alimentaires variés.

L'équipe est toujours en recherche de bénévoles les jeudis :

- de 12h30 à 15h pour la préparation
- de 15h à 17h30 pour la distribution

■ Renseignements auprès de Matthieu : 07 68 29 70 94  
m.kwinta@foyculturel-sciez.fr  
Lieu : 95 avenue de l'Église, 74140 Sciez



## 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](mailto: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: Salle arts et loisirs créatifs

## GROUPE D'ÉCOCITOYENS



Nous sommes un collectif de bénévoles animés par l'envie de s'impliquer localement et proposons des actions et événements 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, jardin partagé, Cab'à'Don.
- Organisation d'une zone de gratuité le 10/12/2023: une journée dédiée au recyclage, on donne et/ou on prend.
- Ciné-débat 1 fois par an avec des intervenants locaux sur les thèmes de l'agroécologie, le recyclage, la consommation responsable...
- Chasses aux déchets avec les enfants des écoles de Sciez.
- Trocs de graines et plantons avec des ateliers plantation en partenariat avec les gardiens de semences et leur grainothèque.
- « La nuit est belle », un événement du Grand Genève que nous organisons à Sciez le 22/09/2023 : venez avec vos télescopes pour admirer les étoiles !

■ Envie de participer à nos actions ? Contactez Matthieu, [m.kwinta@foyculturel-sciez.fr](mailto:m.kwinta@foyculturel-sciez.fr) ou 07 68 29 70 99

## 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@foyculturel-sciez.fr](mailto:familles@foyculturel-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](http://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 16 ans ou +,  
deviens animateur !*

## FORMATION BAFA

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

Diplôme non professionnel accessible dès 16 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 16-25 ans** résidents de Sciez, Anthy-sur-Léman ou Margencel

**La prochaine session se tiendra  
du 22 au 27 octobre 2023.**

Contactez Marina, pour vous inscrire :  
[m.sorrenti@foyculturel-sciez.fr](mailto:m.sorrenti@foyculturel-sciez.fr)





Pour les  
14-17 ans

Adhésion 8€

### 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.

#### Accueil

**Sciez** : Me. 17h30-20h / Ve. 17h30-21h / Sa. 18h30-22h

**Anthy** : Me. 13h30-17h30 / Je. 17h30-20h

**Margencel** : Ma. 17h-19h30 / Sa. 16h-18h30

**Contact**: 07 66 51 23 23 / [jeunesse@foyculturel-sciez.fr](mailto:jeunesse@foyculturel-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@foyculturel-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 2023.

## 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: 3 et 17 oct., 14 et 28 nov., 12 déc., 16 et 30 jan., 13 fév., 12 et 26 mars, 9 avril, 14 et 28 mai, 11 et 25 juin.

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

MINI-BULLE

« GYM BÉBÉ »

page 39

# 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 Bonnaitrait, 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.



## 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....



### 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 animations culturelles 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.foyculturel-sciez.fr/>

## Ouverture au public

Mardi de 15h30 à 18h

Mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h30

Vendredi de 16h30 à 18h30

Samedi de 9h30 à 12h

Ordinateur  
disponible  
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



# 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 1<sup>ères</sup> 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.

**Ne sont remboursables :** les adhésions, les licences, les forfaits de ski et kit main libre, les frais de matériel.

## **CERTIFICATS MÉDICAUX ET LICENCES UFOLEP**

Des licences UFOLEP sont requises pour la pratique des sports suivants: aikido, capoeira, gym rythmique, multisports, judo, volley, cirque, trollball, ski, escalade.

Depuis un an, le certificat n'est plus obligatoire pour les enfants et les adultes. Il est cependant nécessaire de répondre à un questionnaire santé. Si ce dernier n'est pas positif, un certificat médical sera demandé.

- **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.



## **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.**

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

## 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.**

## INSCRIPTIONS

### Les inscriptions se font 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>**

Créez dès maintenant votre espace personnel sur le site Go Asso. Vous avez la possibilité de vous inscrire tout au long de l'année selon les activités.

### 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).

# 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 connaître 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:** 264 €

## 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 boîte.

15 séances 1 semaine sur 2

**Samedi MS-CP: 9h30-11h**

**CE1- 6<sup>e</sup>: 11h-12h30**

**Lieu:** Salle arts et loisirs créatifs (1<sup>er</sup> étage)

**Tarifs:** 177 € + 35 € (matières premières)

Exposition  
durant  
l'année



# DANSES ACADÉMIQUES



## DANSE CLASSIQUE

Grâce, fluidité, légèreté, tenue, virtuosité... De façon ludique et appropriée 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 1<sup>er</sup> niveau: lundi 17h15-18h15

Classique 2<sup>e</sup> niveau: lundi 18h15-19h15

Classique 3<sup>e</sup> niveau (College): mercredi 17h15-18h30

Classique confirmé: vendredi 19h15-20h30

Classique adulte: lundi 19h15-20h30

**Lieu:** Salle de danse (1<sup>er</sup> étage)

### Tarifs pour tous les cours de danses académiques

3/4h: 132 €

1h: 177 €

1h15: 222 €

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: 7 et 8 juin 2024**

## 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 Collège Th. Monod:**

Jazz 1 (6<sup>e</sup> -5<sup>e</sup>): vendredi 17h45-18h45

Jazz avancé: vendredi 18h45-20h

**Salle des motricité des Buclines**

Jazz adulte 2: jeudi 20h -21h15

**Salle à venir**

Jazz CM1-CM2: mardi 17h-18h

Jazz 2 (ados): mardi 18h-19h

Jazz adulte 1: mardi 20h15-21h30

Jazz avancé adulte: mardi 19h-20h15



© Compagnon Michel Photographie

## 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 comprend 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 (1<sup>er</sup> étage)

# 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 : 10h30-11h30 (éveil théâtral)

CE2-CM2 : 11h30-13h

Collège/Lycée : 13h-14h30

Lieu: CAS, côté scène / Théâtre du Guidou

Tarifs: 1h: 177 € / 1h30: 264 €



# 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: 177 € + 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 : 264 €

## 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 !

**Jedi 17h-18h30**

Lieu: Bibliothèque

Tarif: 228 € + 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: 264 € (26 séances)

## POTERIE

■ Intervenante: 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: Salle arts et loisirs créatif (RDC)

Tarifs: 1h30: 228 € / 2h: 300 € + 35 € (matières premières)

# LANGUES

## ANGLAIS

■ Intervenante: Delia Bakiri

Découverte de l'anglais à travers des activités ludiques, des bricolages, des jeux, des chants et des travaux de groupe.

**MS-GS: mercredi 9h-10h**

**CP-CE2: mercredi 10h-11h**

Lieu: Arts et loisirs créatifs

Tarif: 177 €

## LANGUES ETRANGÈRES

◆ nouveau

■ Intervenante: Marielle Hugonin

Découverte de trois langues sur trois trimestres : anglais, italien et espagnol en groupe. Les supports d'apprentissage sont variés : articles de presse, littérature, films, chansons, sans oublier la grammaire. Marielle privilégie l'oral et mettra les enfants à l'aise et en confiance.

**CE2-CM2: mercredi 14h-15h**

Lieu: salle arts et loisirs créatifs (1<sup>er</sup> étage)

Tarif: 177 €

FRANÇAIS  
POUR TOUS  
page 13



# BIEN-ÊTRE

## CHI KUNG & TAÏ CHI CHUAN



■ 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 14h-15h**

**Taï Chi Chuan: jeudi 15h-15h30**

(Libre aux élèves d'assister à 1 ou 2 cours)

Lieu : Dojo

Tarif : 183 €, 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 19h15-20h45**

Lieu: École des Crêts

Tarif : 264 €

**SOPHRO'  
BALADE**

quand le temps  
le permet !



## YOGA KHANE

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

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

## YOGA HATHA FLOW

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

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

## 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.  
La pratique est accessible aux personnes à mobilité réduite.

- Intervenante : Laetitia Chrétien :  
**mardi de 18h15-19h30**  
Prix : 222 €  
Lieu : salle de motricité des Crêts

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

Lieu : Dojo / Tarif : 183 €



# ARTS MARTIAUX

## AÏKIDO ET KYUSHO

- 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**

**Vendredi (1 semaine sur 2) 19h-20h30**  
pratique complémentaire du Kyusho

**Lieu: Dojo / Tarif: 180 € (+ licence R2)**

## CAPOEIRA

- Intervenant: Contramestre Téco Candindé  
**A partir de 4 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: CAS (côté sport) pour les enfants et salle de motricité des Crêts pour les adultes**

**Tarifs: 1h: 153 € / 1h30: 228 € (+ licence R2)**



## JUDO

■ Intervenant: Randy Maran  
Sport de combat japonais fondé sur la souplesse, la rapidité et l'utilisation de l'élan de l'adversaire.

**Eveil 4-5 ans :** mercredi 13h30-14h30

**6-9 ans :** mercredi 14h30-15h30

**Dès 10 ans :** mercredi 15h30-16h30

Lieu: Dojo

Tarif: 1h: 153 € (+ licence R2)

ARTS MARTIAUX

Location possible de kimono :  
10 €



## JU-JITSU

■ Intervenants:  
Thierry Badikian,  
Mireille Peccoud



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](http://www.etaj.fr)).

**Enfants dès 7 ans :** mardi 18h15-19h15

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

Lieu: Dojo

Tarifs: 1h: 120 €

1h30: 180 € + licence ETAJ

+ passeport ETAJ: 10 €

(carnet de progression)

**KAGAMI BIRAKI**  
20 et 21 janvier 2024

# 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:** 255 € (28 séances)



## 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

■ Intervenent:  
Franck Devaux

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

**5-6 ans : lundi 17h-17h45**

**7-12 ans : lundi 17h45-19h**

**Lieu:** Salle motricité Crêts

**Tarifs:** 45min: 132 € / 1h15: 192 € + licence R2



## ESCALADE

■ Intervenante: Roule ta Bosse  
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 7-8 ans :**  
mercredi 9h-10h30

Lieu: Gymnase de Sciez

**Enfants 9-12 ans :**  
jeudi 17h30-19h

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

Lieu: Collège Théodore Monod

Tarif: 1h30: 228 € (+ licence R2)

## GYM BIEN VIVRE

■ Intervenante: Mireille Dieu

**Seniors et club de la Joie de Vivre**

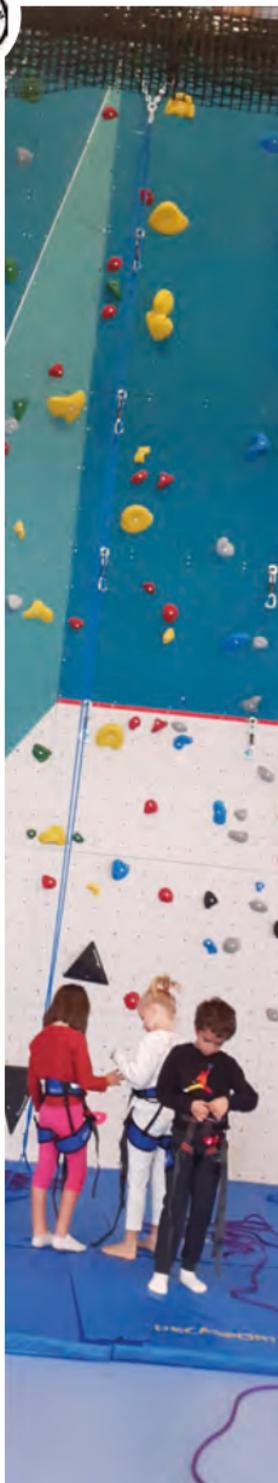
Mireille vous propose d'améliorer la mobilité de vos articulations, travailler votre équilibre et garder votre souplesse.

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

Lundi 10h30-11h30

Lieu: Dojo

Tarif : 183 €



## 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: 132 € / 1h: 177 € / 1h15: 222 €

Spectacle  
de Gymnastique

23 mars 2024



## 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 : 177 € / 1h15: 222 € (+ 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: 132 €

## MARCHE NORDIQUE

■ Intervenante: Roule ta Bosse

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:** 183 €

## MULTISPORTS

■ Intervenante: Roule ta Bosse

**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:** 228 € (+ licence R2)



## REMISE EN FORME

■ Intervenant : Curtis Adams

**A partir de 16 ans / ouvert à tous**

**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** : Jeudi 18h30-19h30 et 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 (1<sup>er</sup> étage) / Tarif: 183€





## 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:** 10, 16, 24, 31 janvier / 6, 14 février / 6, 13, 20 mars avec rattrapage le 27 mars.

**Inscriptions le mercredi 15/11 et le samedi 18/11/2023  
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)

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:**

22 et 23 nov. de 18h à 20h, le 6, 7 et 14 déc.

de 18h30 à 19h30 aux Buclines.

Retour Skis : 3, 4, 24 et 25 avril de 18h30 à 19h30.

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

**MONT  
ASSO SCIEZ**

Dimanche  
17 mars 2024



## STRONG NATION<sup>®</sup>

- Intervenante: Alexandra Enée  
**Adultes**

Session intense qui fait travailler tout votre corps, STRONG NATION<sup>®</sup> 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 !

**Judi** 20h-21h

**Lieu:** CAS, côté scène

**Tarif:** 183 €

## TROLLBALL

◆ nouveau

- Intervenant:  
Isabelle Henry Caballol  
**Adultes**  
**et ados accompagnés**



Le trollball est une activité de sport collectif, impliquant des notions d'escrime ludique avec des répliques en mousses sécurisées. Ce jeu, inspiré du monde des jeux de rôle du genre médiéval fantastique, permet à deux équipes de s'affronter et de marquer des points à la manière du Rugby ou du football américain.

**Samedi** de 10h à 12h

**Lieu:** Gymnase de Sciez

**Tarif:** 100 €



## VOILE

- 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 5 septembre au 3 octobre 2023
- du 30 avril au 28 mai 2024
- du 4 juin au 2 juillet 2024

**Lieu** : Base nautique de Sciez

**Tarif** : 104 € + licence R2



## VOLLEY-BALL

- Intervenant: Volley Club du Bas Chablais  
**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.

**Lundi 18h30-20h**

**Lieu**: Gymnase de Sciez

**Tarif**: 40 €



## ZUMBA®

- Intervenante: Alexandra Enée  
**Dès 16 ans**

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

**Judi 19h-20h**

**Lieu**: CAS, côté scène

**Tarif**: 1h: 183 €



# A CHAQUE ÂGE SON ACTIVITÉ!

Ateliers  
parentalité  
page 18

## 0-3 ANS

Bébés lecteurs  
Espace  
Bébés/parents  
Mini bulle

## 3-6 ANS

Anglais  
Arts plastiques  
& peinture  
Cirque  
Cuisine  
Danse classique  
Gym  
Judo  
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  
Langues vivantes  
Menuiserie  
Multisport  
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  
Poterie  
Ski  
Volley  
Yoga  
Zumba®

## ADULTES

Aquagym  
Atelier  
mobilité/équilibre  
Capoeira  
Danse classique  
Danse jazz  
Danse moderne  
Escalade  
Français  
Gym Bien-vivre  
Judo  
Ju jitsu  
Marche Nordique  
Poterie  
Remise en forme  
Sophrologie  
Strong Nation®  
Trollball  
Yoga  
Volley  
Zumba®

# LES STAGES

2023 - 2024

## PARENTS ET ENFANTS

- Ateliers parentalités
- Yoga
- Sylvothérapie

## ENFANTS

- Cirque
- Couture
- Parkour

## ADOS

- Gestion de stress
- Préparation aux examens
- Parkour

## ADULTES

- Sylvothérapie

Et bien d'autres encore !

Renseignements dates, jours, horaires sur notre site.

Samedi 9 sept. / Gymnase  
FORUM DES ASSOCIATIONS

Dimanche 10 déc. / CAS  
ZONE DE GRATUITÉ

Samedi 20 et dimanche 21 janvier / CAS  
KAGAMI BIRAKI

Dimanche 17 mars  
HIRMENTAZ  
MONT ASSO SCIEZ

Samedi 23 mars  
GYMNASE DE MARGENCEL  
SPECTACLE DE GYM

Vendredi 5 et samedi 6 avril / CAS  
VENTE DE LIVRES D'OCCASION

Dimanche 7 avril / CAS  
VIDE GRENIER

Vendredi 7 et samedi 8 juin / CAS  
GALA DE DANSE

Dimanche 9 juin / CAS  
COMPÉTITION INTERNE DE JUDO

Mercredi 12 juin / GUIDOU  
REPRÉSENTATION DE THÉÂTRE



## 74140 SCIEZ-SUR-LÉMAN

Édition juin 2023

Illustration de couverture: Alan Tissier, Laurent Navarro, Mélanie Réal

Photographies: Foyer Culturel de Sciez et Michel Compagnon, pexels

Création: [www.atelier2L-graphisme.com](http://www.atelier2L-graphisme.com)

Imprimé sur du papier PEFC (issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées).

Impression réalisée dans les ateliers de l'imprimerie Mathy à Thonon. Label Imprim'vert.



# PLAN DE SITUATION

- 1 Bibliothèque**  
150, route d'Excenevex
- 2 Salle de Danse**  
298, avenue de l'église / 1<sup>er</sup> étage
- 3 Local Poterie**  
298, avenue de l'église / RDC
- 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 / 1<sup>er</sup> étage
- 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





2023-2024

## FOYER CULTUREL DE SCIEZ ET DU CHABLAIS

184, route d'Excenevex

74140 Sciez-sur-Léman

Tél. 04 50 72 70 47

Courriel: [contact@foyculturel-sciez.fr](mailto:contact@foyculturel-sciez.fr)

Pour plus d'informations, rendez-vous

sur notre site: [www.foyculturel-sciez.fr](http://www.foyculturel-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

### BIBLIOTHÈQUE

150, route d'Excenevex

### Horaires d'ouverture

Mardi 15h30-18h

Mercredi 10h-12h et 14h-18h30

Vendredi 16h30-18h30

Samedi 9h30-12h

Tél. 04 50 72 53 28

Retrouvez  
vos inscriptions  
sur nos sites internet !  
Activités régulières:  
<http://ar.fcsc74.fr>  
Activités  
périscolaires:  
<http://peri.fcsc74.fr>

Avec le soutien de :

