



**Foyer
Culturel
de Sciez**
et du Chablais

2025-2026

SPORTS

CULTURE

LOISIRS

ACCUEILS JEUNESSE

SOUTIEN PARENTALITÉ

CITOYENNETÉ



SOMMAIRE GÉNÉRAL

- 4 **Mot du président**
- 5 **Le Foyer, c'est...**
- 6 **Gouvernance partagée**
- 8 **Adhésions**
- 9 **La coordination globale**
- 10 Vie locale Citoyenne et Culturelle**
 - 10 Centre social
 - 11 Point info familles
 - 12 Service mobilité
 - 12 L'EpiSciez
 - 13 Chablais Inter Emploi
 - 13 Paniers solidaires
 - 14 Groupe d'écocitoyens / GEP
 - 15 Un acteur de la Citoyenneté
 - 16-18 Cinétoile / Bibliothèque / Ludothèque
- 19 Scolaire Périscolaire et Parentalité**
 - 19 Sorties et activités en famille
 - 19 Pôles péri, extrascolaire et accueil de loisirs
 - 20 Le restaurant scolaire
 - 21 Formation BAFA
 - 21 Jeunesse 10-15 ans / Locaux Jeunes
 - 22 Écoute et partage entre parents
 - 22 Ateliers Parent/Enfant - Bébés lecteurs
 - 23 RPE - relais petite enfance
- 24 Activités régulières**
 - 24 Cotisation / Réduction
 - 25 Certificats médicaux et licences
 - 26 Informations - Inscriptions
 - 27-44 Activités
- 45 À chaque âge une activité !**
- 46 Plan de situation**
- 48 Adresse - horaires - contact**

Réduction
Coup de pouce
page 24 !

SOMMAIRE ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

ARTS & EXPRESSION

- 27 Café/vidéo
- 27 Cuisine
- 28 Danse classique
- 29 Danse jazz
- 29 Danse moderne
- 30 Théâtre

PRATIQUE ARTISTIQUE

- 31 Arts plastiques
- 31 Peinture et dessin
- 31 BD et dessin
- 32 Atelier Créatif D.I.Y
- 32 Menuiserie
- 32 Poterie

LANGUES

- 33 Anglais
- 33 Français

BIEN-ÊTRE

- 34 Chi kung / Taï Chi Chuan
- 34 Sophrologie
- 35 Yoga / Mini-Yogis

ARTS MARTIAUX

- 36 Aïkido et Kyusho
- 36 Capoeira
- 37 Judo
- 37 Ju-jitsu

SPORTS

- 38 Aquagym seniors
- 38 Atelier mobilité/équilibre
- 38 Badminton
- 38 Cirque
- 39 Escalade
- 39 Gym Bien vivre
- 40 Gym Enfant
- 40 Gym rythmique
- 41 Mini bulle (bébé gym)
- 41 Multisports
- 42 Parkour / Free Running
- 42 Remise en forme
- 43 Ski alpin
- 44 Strong Nation ®
- 44 Volley-ball
- 44 Zumba ®



Inscriptions aux activités régulières:

- Inscriptions en ligne à partir du 30 juin sur notre site <http://ar.fcsc74.fr>
- Forum des associations: samedi 6 septembre au CAS pour rencontrer les animateurs
- Reprise des activités: lundi 8 septembre (sauf indication contraire)

MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres, amis et partenaires,

C'est avec un immense plaisir que je vous présente notre brochure 2025/2026, qui reflète l'engagement et la passion qui animent notre association. Depuis notre création, nous avons œuvré sans relâche pour Contribuer au développement des personnes et à une société démocratique. Grâce à votre soutien et à votre participation, nous avons pu réaliser de nombreux projets et initiatives qui ont eu un impact positif sur notre communauté.

Cette brochure est un aperçu de nos activités, de nos réalisations et des opportunités de collaboration qui s'offrent à vous. Nous croyons fermement que chaque membre joue un rôle essentiel dans notre succès collectif, et nous vous encourageons à vous impliquer davantage, que ce soit en participant à nos événements, en devenant bénévole ou en partageant vos idées.

Suite à la fusion absorption entre le Foyer Culturel de Sciez et du Chablais et de l'association Bas-Chablais Jeunes, nous ne faisons plus qu'un pour répondre aux enjeux du territoire et donner encore plus de force et de cohérence à nos projets. C'est avec joie et enthousiasme que nous accueillons les bénévoles, les adhérents et les salariés.

Ensemble, continuons à bâtir un avenir meilleur et à faire entendre notre voix. Merci pour votre confiance et votre engagement.

N'oubliez pas que: « Chacun a sa place et chacun est essentiel ».

Bien chaleureusement,

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 et une ludothèque 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) sur Sciez, Anthy et Margencel pour les 3-14 ans ;

Un restaurant scolaire

sur les deux écoles de Sciez ;

Un pôle Jeunesse 11/18 ans: accompagnement, orientation, projets, sorties ;

Un soutien à la parentalité et à la petite enfance avec le RPE (Relais Petite Enfance) ainsi que des activités autour de la motricité du livre, du jeu et des moments d'échanges ;

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

Des actions solidaires 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, une aide alimentaire (EpiSciez) ;

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 bourse petite enfance, le forum des associations et les sorties et vacances conviviales en famille.

GOUVERNANCE PARTAGÉE

Le Foyer Culturel, sa raison d'être ?

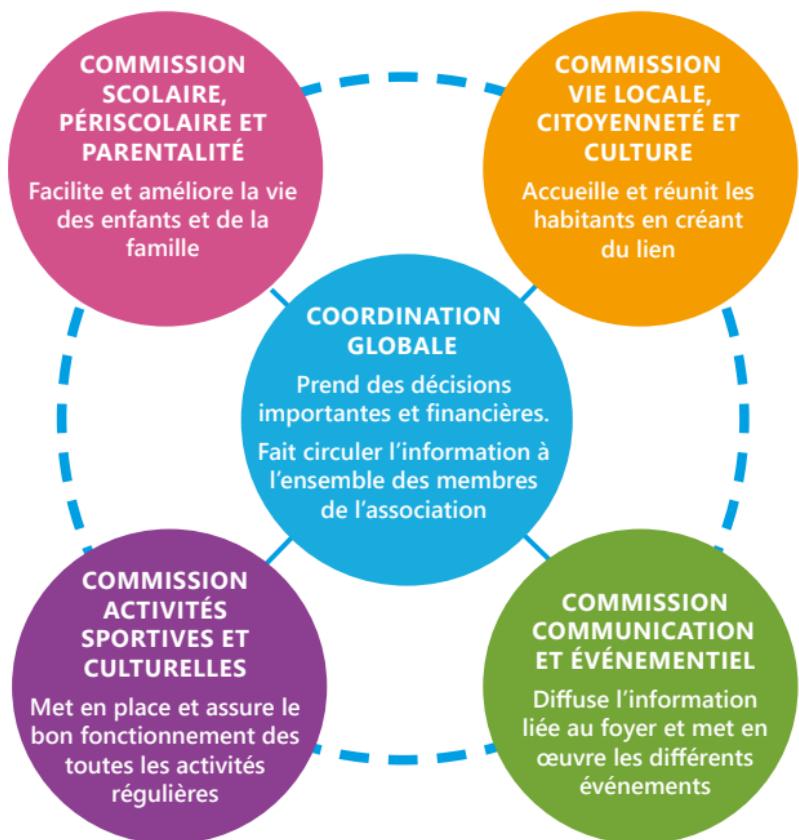
Contribuer au développement des personnes et à une société démocratique:

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

Les valeurs

Intégrité, Équité, Bienveillance, Solidarité, Liberté, Partage, Egalité, Laïcité, Empathie, Respect

Les Commissions





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 et de la ludothèque ;
- des tarifs réduits sur les spectacles de la Maison des Arts du Léman (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 certaines commissions ;
- d'être assuré dans toutes les activités du foyer ;
- de montrer son attachement aux valeurs défendues par l'association.



■ ADHÉSION INDIVIDUELLE

Valable du 1^{er}/09 au 31/08

8,50€ : adhésion enfant et jeune (né en 2008 et après)

19,50€ : adhésion adulte (né en 2007 et avant)

LA COORDINATION GLOBALE

comporte actuellement 22 membres élus pour 3 ans
lors de l'Assemblée Générale.

M. BALTHAZARD Thibault

Mme BEN SAID Ingrid

M. CHESNE Emmanuel

Mme DELATTRE Coline

Mme DENIS Hélène

Mme DUPRAZ Monique

M. EPICOCO Julien

Mme ERBA Françoise

M. ERGANIAN Yves

Mme DALMAU Michèle

Mme GRIGNARD Jocelyne

Mme GUINE Véronique

Mme HENRY CABALLOL Isabelle

Mme LACOMBE Nathalie

Mme LAMBERT Manuela

Mme MAUPETIT Christine

M. NEPLAZ Bernard

M. PONTIERE Bruno

M. ROTURIER Fabrice

M. TISSIER Alan

Mme STEINMETZ Christiane

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

Marie-Noëlle et Elodie vous accueillent pour trouver toutes les informations utiles et vous aider dans vos démarches administratives et quotidiennes.



- Sur rendez-vous les vendredis après-midi et 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.

Nouveau
adapté
PMR

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

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@foyer-culturel-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

PANIERS SOLIDAIRES

Les paniers solidaires sont des paniers de légumes frais, bio et locaux provenant du maraîcher le L.I.E.N à Sciez. Ils sont proposés chaque semaine au Foyer, à venir récupérer le lundi, entre 16h30 et 18h. Le prix du panier est de 5€ ou 15€, en fonction de votre Quotient Familial CAF sur un engagement de 3 mois renouvelables.

Les paniers solidaires, c'est également une initiative de lien social. Les personnes inscrites sont aussi invitées à participer aux activités mises en place autour des paniers (participation à la préparation des paniers de temps en temps et aux autres ateliers ou activités proposées).

- Si vous souhaitez bénéficier d'un panier, contactez Matthieu m.kwinta@foyculturel-sciez.fr

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 :

- Espace de partage devant le Foyer: cabine à livres, jardin partagé, Cab'à'Don.
 - Ciné-débat 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.
 - « La nuit est belle », à Sciez: venez avec vos télescopes pour admirer les étoiles !
- Envie de participer à nos actions ? Contactez Matthieu : m.kwinta@foyculturel-sciez.fr ou 07 68 29 70 99



GEP

(GROUPE D'ÉCOUTE ET DE PAROLE)

En partenariat avec l'association Contact 74 nous vous proposons de venir échanger dans un groupe d'écoute et de parole autour de l'homosexualité, transidentité, bisexualité et du genre en général.

Partagez vos expériences, posez vos questions, nous sommes là pour vous écouter, sans jugement.

Parents, enfants, amis, le groupe est ouvert à tous !

Prochaines dates en 2025 : 21/06, 16/08, 18/10, 20/12

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 Bonnatreit, 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 5,50 €
- Réduit 4,50 € (enfants et adhérents du Foyer)
- Carnet de 10 tickets : 50 €
- **Nouveau** : tickets suspendus (possibilité de faire un don pour offrir une place de cinéma)

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.

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 18h30

Mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30

Vendredi de 16h30 à 18h30

Samedi de 9h à 12h

Entrée libre
et gratuite
pour tous

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

Déménagement en septembre 2025

300 route des Écoles, 74140 Sciez (ancienne école maternelle des Petits Crêts)

04 50 72 53 28 - bibliotheque@foyculturel-sciez.fr



LUDOthèque

Ouverte à tous, enfants et adultes pour se retrouver autour du jeu.



■ Horaires d'ouverture

- Périodes scolaires

Mardi 16h-18h à la bibliothèque de Sciez

Mercredi 10h-12h et 14h-18h30 à Anthy

Vendredi 16h-20h à Anthy

Samedi 10h-12h à la bibliothèque de Margencel et 14h-18h30 à Anthy

- Vacances scolaires

Mardi 16h-18h à la bibliothèque à Sciez

Mercredi 10h-12h et 14h-18h30 à Anthy

Jeudi 8h-12h à Anthy

Samedi 10h-12h à la bibliothèque de Margencel et 14h-18h30 à Anthy

■ Tarifs

L'accès à la ludothèque est gratuit pour tous.

Vous pouvez emprunter 2 jeux + 1 puzzle pour 2 semaines.

Tarifs pour l'emprunt à venir.

■ Contact

04 50 16 39 50 / 07 82 60 39 32

ludotheque@foyerculturel-sciez.fr

Catalogue en ligne: <https://www.myludo.fr/#!/profil/ludotheque-association-bas-chablais-jeunes-19265>





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 qui fédèrent les habitants autour d'un projet commun, construit ensemble et facilitent les rencontres. De nombreuses animations familiales sont proposées : vacances en familles avec atelier parents/enfants, ainsi que l'organisation d'événements comme la chasse aux œufs ou le vide grenier. Des envies, des idées ? Contactez Matthieu !

- Infos: familles@foyer-culturel-sciez.fr - 07 68 29 70 99

PÔLES PÉRI ET EXTRASCOLAIRES

Les services périscolaires comprennent le restaurant scolaire (uniquement pour Sciez), l'accueil de loisirs associés à l'école (ALAE), ainsi qu'un accueil de loisirs les mercredis et pendant les vacances sur les communes de Sciez, Anthy et Margencel.

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.

■ Inscriptions

Péri et extrascolaires et bus scolaire (uniquement pour Sciez), sur le portail famille: peri.fcsc74.fr

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, uniquement sur Sciez. (service gratuit, réservé aux enfants inscrits en ALAE, animé par des bénévoles).

L'ACCUEIL DE LOISIRS

accueille vos enfants de **7h30 à 18h30**.

Les mercredis à la journée ou à la demi journée (matin avec repas).

Les vacances à la journée uniquement.

LE RESTAURANT SCOLAIRE

c'est un accompagnement des animateurs durant la pause méridienne et une équipe à la cuisine centrale pour confectionner les repas.

porte ouverte
18 octobre

Nos équipes 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.

Nous souhaitons aussi apporter une dimension supplémentaire à la fourniture de repas scolaire de leur conception jusqu'au débarrassage de la table :

- **sensibilisation** des enfants au « bien vivre ensemble » par **le partage du repas** en commun ;
- **éduquer** les enfants à **l'équilibre alimentaire** par la découverte (semaine du goût, ateliers, animations...) ;
- ouverture des enfants au **développement durable et au gaspillage alimentaire** ;
- **intégration des parents** dans l'évolution des comportements alimentaires (commission restaurant scolaire, conférence, visite de la cuisine centrale, rencontres avec les cuisiniers...) ;
- **des repas de qualité** certifiés par une nutritionniste selon un Plan Alimentaire sur 20 jours ;
- **des plats confectionnés à partir de produits frais, locaux (circuit courts) et de saison**, adaptés aux enfants de 3 à 12 ans ;
- **un fonctionnement responsable**: gestion optimale des ressources (eau, éclairage, chauffage), des fournitures (papier, produits d'entretiens respectueux de l'environnement), compostage de tous les déchets alimentaires (compost réutilisé pour les jardins partagés).

FORMATION BAFA

Tu as 16 ans ou +, deviens animateur !

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

Diplôme non professionnel accessible dès 16 ans.



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

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

- 1 stage la 1^{ère} semaine des vacances d'octobre: approfondissement
 - 1 stage la 1^{ère} semaine des vacances de février: théorique
- Contactez Marina, pour vous inscrire :
m.sorrenti@foyer-culturel-sciez.fr



JEUNESSE 10-15 ANS

Sur les communes de Sciez, Anthy et Margencel.

- Accueils vacances scolaires à Anthy (sur inscription)
- Animation au collège T. Monod : mardi et jeudi 12h15-14h15 et jeudi 16h15-17h15 (accueil libre)



LOCAUX JEUNES (sur inscription)

- ANTHY : Les Laurentides, rue de la Tiolettaz, 74200 Anthy
Ouvert : vendredis de 17h30 à 21h30, selon le programme
- MARGENCEL : Place de la mairie, 74200 Margencel
Ouvert : samedis de 14h30 à 18h, selon le programme
- SCIEZ : La ruche, rue de l'église, 74140 Sciez
Ouvert : mercredis de 12h50 à 18h30, selon le programme

Une navette est possible au départ du collège sur inscription.

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 2025.

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: 25 nov., 9 déc., 20 janv., 3 fév., 3, 17 et 31 mars, 28 avril, 12 et 26 mai, 9 et 23 juin.

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

MINI-BULLE
«GYM BÉBÉ»
page 39



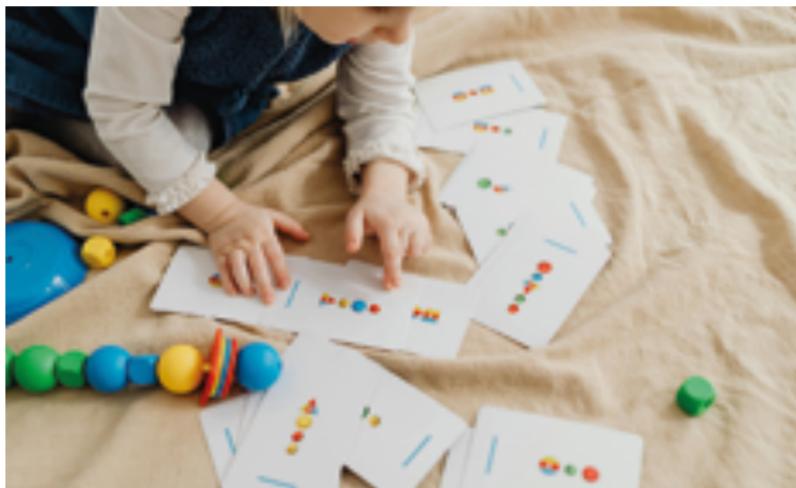
RPE

Le relais petite Enfance est un espace d'écoute et d'information à destination des familles et professionnels de la petite enfance avec un accueil physique ou téléphonique, sur le territoire du SISAM.

Anaïs accompagne les familles dans les démarches de recherche de modes de garde et en soutien à la fonction employeur des familles, lors de permanences ou sur RDV.

Elle propose également un accompagnement par la mise en place d'ateliers réguliers à destination des assistantes maternelles et des enfants dont elles ont la charge, ainsi que des temps de formation et d'information.

- Contact : 04 50 72 70 47 / 06 88 64 87 03
rpe@foyerculturel-sciez.fr



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Cette année le coût des matières premières pour les activités artistiques est offert !

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 tous les mineurs Sciezais dont le QF (Quotient familial) CAF est inférieur à 1201€.

Cette aide s'élèvera à :

QF: 0 à 400€ \Rightarrow 50% de réduction
QF: 401 à 620€ \Rightarrow 45% de réduction
QF: 621 à 800€ \Rightarrow 30% de réduction
QF: 801 à 1200€ \Rightarrow 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^{ères} sont fournies par l'association. Cette année, les matières premières des activités artistiques sont offertes par le Foyer.

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

*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, 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 2015 et après:** R2: 11,50 €
- **Jeune né entre 2009 et 2011:** R2: 14 €
- **Adulte né en 2008 et avant:** R2: 19 €

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.**

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...).

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

CAFÉ / VIDEO

- Intervenant : Alan Tissier & Thomas Joubert
Adultes

Envie d'échanger, de discuter et de vous essayer à la vidéo autour d'un café ? Comment filmer, cadrer, monter, prendre le son, régler les lumières... ? Alan et Thomas, passionnés de vidéo vous accueillent pour en discuter.

Mardi 9h-11h - Lieu: Salle arts et loisirs créatifs

Tarif: 21€ (consommables annuels)

CUISINE

- Intervenant: Marina Brunau 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 à 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^e: 11h-12h30

Lieu: Salle arts et loisirs créatifs (1^{er} étage)

Tarif: 183€ (matière première offerte)



DANSES ACADEMIQUES



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^{er} niveau : lundi 17h15-18h15

Classique 2^e niveau: lundi 18h15-19h15

Classique 3^e niveau (College): mercredi 17h15-18h30

Classique confirmé: vendredi 19h15-20h30

Classique adulte: lundi 19h15-20h30

Lieu: Salle de danse (ancienne école des petits crêts)

**Tarifs pour tous
les cours de danses
académiques**

3/4h: 136 €

1h: 183 €

1h15: 228 €

**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: fin d'année



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 (ados): vendredi 17h45-18h45

Jazz avancé: vendredi 18h45-20h

Salle de danse (ancienne école des petits crêts)

Jazz CM1-CM2: mardi 17h30-18h30

Jazz intermédiaire : mardi 18h30-19h45

Jazz avancé adulte: mardi 19h45-21h

DANSE MODERNE

Prendre plaisir à danser en progressant techniquement. Sur différents styles de musique 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 (ancienne école des petits crêts)

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

CM2/Collège: 13h-14h30

Représentation
en fin d'année

Adultes : lundi 9h15-10h45

Venez fouler les planches en développant votre créativité et votre imagination.

Au travers de différents exercices et jeux, travailler votre voix, votre diction, et l'expression corporelle.

Apprivoiser le regard de l'autre, et prendre confiance en soi dans la bonne humeur et la bienveillance.

Lieu: Théâtre du Guidou

Tarifs: 1h: 183 € / 1h30: 272 €



PRATIQUE ARTISTIQUE

ARTS PLASTIQUES

- Intervenante: Betty Vignier Figaroli / **Enfants**

Dans un esprit de convivialité, chacun pourra apprendre et se perfectionner en se laissant guider par son imaginaire.

3-5 ans : lundi 17h-18h

Découverte et expérimentation des matières, des techniques, des couleurs de manière individuelle et collective.

6-8 ans : lundi 18h-19h15

Découverte de la démarche artistique. Apprentissage des techniques d'impression, de collage, de peinture ou de volume.

Lieu: Salle arts et loisirs créatifs

Tarif: 1h: 183 € / 1h15 : 228 € (matière première offerte)

Attention: cours durant les vacances !



PEINTURE & DESSIN

- Intervenante: Betty Vignier Figaroli
Ados/adultes débutants

Découverte et initiation de différentes techniques : aquarelle, gouache et acrylique, pastels secs ou gras... Pointillés, peindre à la spatule... Sujet libre aux choix des participants ou propositions de cours pas à pas avec support visuel...

Lundi 15h30-17h et jeudi 18h30-20h

Lieu: Salle arts et loisirs créatifs

Tarif: 235 € (matière première offerte)

Attention : cours durant les vacances !

BD ET DESSIN

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

Approche ludique du dessin à travers les personnages cartoon et BD. Perfectionnement du dessin, illustration, design de personnage (cartoon, BD, Manga...) et approche des techniques de narration BD.

Mardi 17h-18h30 - Lieu: Atelier d'arts et de loisirs créatifs

Tarif: 235 € (matière première offerte)

ATELIER CRÉATIF D.I.Y

- Intervenante: Betty Vignier Figaroli / **A partir du CE2**

Ces ateliers « Do It Yourself », ou l'art de faire soi-même, sont un lieu de rencontre, de partage et de convivialité.

Chacun pourra apprendre de nouvelles techniques et se les approprier afin de développer sa créativité : impression végétale, cyanotype, origami, création en carton...

Jeudi 17h-18h30

Lieu: Salle arts et loisirs créatifs

Tarif: 235 € (matière première offerte)

Attention : cours durant les vacances !



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: ancienne école des Crêts

Tarif: 235€ (matière première offerte) / 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 et mardi 15h-17h et 18h30-20h30

Lieu: Salle arts et loisirs créatif (RDC)

Tarifs: 1h30: 235 € / 2h: 309 € (matière première offerte)



Menuiserie



Poterie

LANGUES

ANGLAIS

■ Intervenante: Trudie Barry

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

MS-GS : mercredi 10h45-11h30

CP-CE1 : mercredi 9h-9h45

CE2-CM2 : mercredi 9h45-10h45

Lieu: Arts et loisirs créatifs

Tarif : 45 min : 136 € / 1h : 183 €



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.

Lundi 9h-11h et/ou mercredi 18h-20h selon les niveaux

Lieu : Salle arts et loisirs créatifs

Tarif : adhésion au Foyer



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 et salle arts et loisirs

Tarif : 189€, 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: Salle motricité Crêts

Tarif : 272€

**SOPHRO'
BALADE**
quand le temps
le permet !

MINI-YOGIS

- Intervenante: Laetitia Grenat

Laetitia, formée par le RYE, accompagne les enfants à travers le yoga pour acquérir confiance en soi en ayant une meilleure conscience de soi.

6-8 ans : mercredi 14h-14h45

9-12 ans : mercredi 15h-16h

Lieu : Arts et loisirs créatifs

Tarif : 45 min.: 136€ / 1h: 183€

nouveau



YOGA ENERGIE

nouveau

Yoga subtil, qui amène à une sensation globale du souffle et du corps dans son volume. Pratique physiquement douce où la posture de yoga n'est pas un but, plutôt un moyen pour amener une certaine vibration énergétique de bien-être.

- Intervenante: Laetitia Grenat

Mercredi 19h15-20h15 et vendredi 10h-11h

YOGA KHANE

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

- Intervenante : Ester Martial Verdel

Mercredi 9h30-10h30



YOGA HATHA FLOW

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

- Intervenante : Pascaline Hacard

Mercredi 18h-19h



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

Lieu: Dojo / Tarif : 189€

ARTS MARTIAUX

AÏKIDO ET KYUSHO

- Intervenants: Franck Xavier et Gilles Gravier
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

Possibilité d'un deuxième cours :

Aïkido (1 semaine sur 2) Lundi 20h-21h30

Kyusho (1 semaine sur 2) Lundi 19h30-21h30

Lieu: Dojo / Tarif: 186€ (+ 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) et salles arts et loisirs

Tarifs: 1h: 158€ / 1h30: 235€ (+ 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: 158 € (+ licence R2)

ARTS MARTIAUX
Location possible de kimono: 10 €

JU-JITSU

- Intervenants: Thierry Badikian et 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).

Enfants dès 7 ans: mardi 18h30-19h30

Ados et adultes: mardi 19h30-21h

et jeudi 19h-20h30

Lieu: Dojo

Tarifs: 1h: 123 €

1h30: 186 € + licence ET AJ

+ passeport ET AJ: 10 €

(carnet de progression)



KAGAMI
BIRAKI

24 janvier 2026

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: à venir en fonction de la date de reprise

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 15h-16h

- de 80 ans : mardi 14h-15h

Lieu: RDV devant le Foyer - Tarif: 30€



BADMINTON

■ Intervenant à venir

Venez pratiquer le badminton dans une ambiance décontractée et conviviale.

Adultes : lundi 20h-21h30

Lieu : Gymnase de Sciez - Tarif : 61€



CIRQUE

■ Intervenant: 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 : 117€ / 1h15 : 198€ + licence R2

ESCALADE

- Intervenant: 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: chaussons d'escalade ou baskets à usage exclusif de la salle.

Les mercredis :

7 ans: 9h-10h / 8 ans: 10h-11h

9 ans: 11h-12h / 10 ans: 12h-13h

Lieu: Gymnase de Sciez

11-15 ans :

vendredi 18h30-20h

Lieu: Gymnase de Sciez

11-15 ans :

jeudi 17h30-19h

Lieu: Collège Théodore Monod

Ado/adulte :

jeudi 20h30-22h

Lieu: Collège Théodore Monod

Tarifs :

1h: 158€ / 1h30: 235€ / 2h : 316€

(+ 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 : 189€



Spectacle
de gym en fin
d'année

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-CM 1:18h45-19h45

Mardi / Lieu: CAS, côté sport

GS: 16h45-17h45 / CP: 17h45-18h45 / CE1 : 18H45-19H45

Mercredi / Lieu: Salle motricité Crêts

Intervenante: Nathalie Labbey

MS: 16h-16h45 / PS: 16h45-17h30

Jeudi / Lieu: Collège Th. Monod

CM1 - CM2: 17h30-18h30 / CM2-collège : 18h30-19h45

Tarifs: 3/4h: 136 € / 1h: 183 € / 1h15: 228 €

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 !

CP-CE1: mercredi 13h30-14h30

A partir du CE2: mercredi 14h30-15h45

Lieu: CAS, côté sport

Tarifs: 1h : 183 € / 1h15: 228 € (+ licence R2)

MINI BULLE (BÉBÉ GYM)

- Intervenante: Nathalie Labbey

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 36 mois,
accompagné d'un adulte.

Mercredi 17h30-18h15

Lieu: Salle de motricité

Tarif: 3/4h: 136€



MULTISPORTS

- Intervenante: Nathalie Labbey

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: 235€ (+ licence R2)



PARKOUR/FREE RUNNING, voir page 42

PARKOUR / FREE RUNNING

- Intervenant : Enguerran Neveu

Acrobaties, déplacements, franchissements, dans un cadre sécurisé et fun, ces activités loisirs développent les capacités corporelles, à travers une démarche de préparation physique et technique.

Le Parkour est une activité rigoureuse nécessitant un engagement physique et mental.

7-9 ans : mercredi 16h-17h30

10-12 ans : mercredi 17h30-19h

Ados/adultes : mercredi 19h-20h45

Lieu: CAS, côté sport

Tarifs: 1h30: 235 € (+ licence R2) 1h45 : 275 € (+ licence R2)

Cours parents/enfants en décembre et en fin d'année

+ un cours « ramène ton/ta copain/ine ».

La pratique se fait aussi en extérieur.

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: 189 €

FITNESS HYBRIDE : jeudi 18h30-19h30

vendredi 9h-10h et 10h-11h

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 (ancienne école des petits crêts)

Tarif: 189 €



SKI ALPIN

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



**Pour les enfants de 6 à 18 ans,
les mercredis 13h-18h30 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...

8 sorties sont organisées en fonction des conditions d'enneigement : 7, 14, 21 et 28 janvier / 4 et 25 février / 4 et 11 mars avec ratrappage le 18 mars.

**Inscriptions le mercredi 12/11 et le samedi 15/11/2025
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 (55 €)
ski, bâtons, chaussures:**

19 et 20 nov. / 3 et 10 déc. de 18h30 à 19h30 aux Buclines
Retour Skis : 1 et 8 avril / 6 mai 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 / Gymnase Sciez - Tarif: 189€



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 convivial.

Lundi 18h30-20h- Lieu: Gymnase de Sciez - Tarif: 61€

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 / Gymnase Sciez - Tarif: 1h: 189€

A CHAQUE ÂGE SON ACTIVITÉ !



**Ateliers
parentalité**
page 22

0-3 ANS

Bébés lecteurs
Espace
Bébés/parents
Mini bulle

3-6 ANS

Anglais
Arts plastiques & peinture
Capoeira
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
Parkour
Poterie
Théâtre
Ski
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
Théâtre
Volley
Yoga
Zumba®

ADULTES

Aquagym
Atelier
mobilité/équilibre
Badminton
Café/vidéo
Capoeira
Danse classique
Danse jazz
Danse moderne
Escalade
Français
Gym Bien-vivre
Judo
Ju-jitsu
Peinture
Poterie
Remise en forme
Sophrologie
Strong Nation®
Théâtre
Yoga
Volley
Zumba®



74140 SCIEZ-SUR-LÉMAN

Édition juin 2025

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

Photographies: Foyer Culturel de Sciez, Michel Compagnon, pexels

Création : 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**
300 route des écoles
(ancienne école maternelle crêts)
- 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 Salle arts et loisirs créatifs**
298, avenue de l'Église / 1^{er} 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 Ludothèque**
2 place de l'Église - 74200 ANTHY
- 14 Péri, extrascolaire et accueil de loisirs**
Margencel et Anthy



Affilié à la FOL74
Agréé centre social par la CAF74

2025-2026

FOYER CULTUREL DE SCIEZ ET DU CHABLAI

184, route d'Excenevex

74140 Sciez-sur-Léman

Tél. 04 50 72 70 47

Courriel: contact@foyer-culturel-sciez.fr

Pour plus d'informations, rendez-vous
sur notre site: www.foyer-culturel-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

300, route des Écoles

Horaires d'ouverture

Mardi 15h30-18h30

Mercredi 9h-12h et 14h-18h30

Vendredi 16h30-18h30

Samedi 9h-12h

Tél. 04 50 72 53 28

Avec le soutien de:

