

Foyer  
Culturel  
de Sciez  
et du chablais

Citoyenneté

Culture

Sports

Loisirs

Accueils  
Jeunesse



2020-2021

Affilié à la FOL 74 et agréé Centre Social par la CAF 74

# SOMMAIRE GÉNÉRAL

- 4 **Mot du président**
- 5 **Le Foyer c'est...**
- 6 **Conseil d'administration et bureau**
- 7 **Informations Adhésions**
- 8 **Vie locale**
  - 8 Centre social
  - 8 Club de la Joie de Vivre
  - 9 Point info familles
  - 9 Service mobilité
  - 10 Chablais Inter Emploi
  - 10 Apprenons le français
  - 11 Groupe d'écocitoyens
  - 11 Sorties et activités en famille
  - 12 Pôles péri et extrascolaires
- 13 **Pour les parents et leurs tout-petits**
  - 13 Soirées conférences/débats
  - 13 Bébés lecteurs
  - 13 Mini bulle (voir page 33)
  - 13 Espace bébés parents
- 14 **Culture**
  - 14 Cinétoile
  - 14 Bibliothèque
- 16 **Maison de la Mémoire et de la Citoyenneté**
- 17 **Animation Jeunesse**
- 18 **Activités régulières**
  - 18 Cotisation
  - 19 Certificats médicaux et licences
  - 19 Informations
  - 20-37 Activités
- 38 **À chaque âge une activité !**
- 39 **Et chez nos voisins et partenaires**
- 40 **Les stages**
- 41 **Agenda**
- 42 **Plan de situation**

# SOMMAIRE ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## ARTS & EXPRESSION

- 20 Atelier photo
- 20 Cuisine
- 21 Danse de salon
- 21 Claquettes
- 21 Théâtre
- 22 Danse classique
- 23 Danse jazz
- 23 Danse moderne

## PRATIQUE ARTISTIQUE

- 24 Arts plastiques
- 24 BD et dessin
- 24 Freedrawing
- 25 De fil en aiguille
- 25 Menuiserie
- 26 Poterie

## LANGUES

- 27 Anglais
- 27 English get together
- 27 Espagnol

## BIEN-ÊTRE

- 28 Sophrologie
- 28 Yoga

## ARTS MARTIAUX

- 29 Aïkido
- 29 Capoeira
- 29 Judo
- 30 Ju jitsu

## SPORTS

- 31 Aquagym seniors
- 31 A.R.T.E Gym/Stretch
- 31 Entretien et préparation physique
- 32 Émotion Relax' \*
- 32 Escalade
- 32 Gym bien-vivre
- 32 Gym Enfant
- 33 Mini bulle (gym bébé)
- 34 Gym rythmique
- 34 Marche Santé \*
- 34 Multisports
- 35 Parkour/Free running
- 36 Ski alpin & snowboard
- 37 Stretching
- 37 Tir à l'arc
- 37 Zumba ®
- 37 Strong Nation ®

\* Nouvelle activité



## Inscriptions aux activités régulières:

- Renouvellement des inscriptions du 27/07 au 21/08/2020
- Nouvelles inscriptions dès le 24 août
- Forum des associations: samedi 5 septembre, pour rencontrer les animateurs
- Reprise des activités: lundi 14 septembre (sauf indication contraire)

## MOT DU PRÉSIDENT

Après cette année traversée par la crise sanitaire du COVID19 nous voilà à l'aube d'une nouvelle année dans laquelle il est difficile de se projeter. Nous espérons cependant qu'elle nous permettra de réaliser l'ensemble de nos activités et de continuer à organiser des événements qui font société et où le bien vivre ensemble est recherché.

En cette année 2020/2021, le FCSC, association d'Education Populaire, a pris certaines dispositions afin que l'accès à la culture, aux sports et aux loisirs soit à la portée du plus grand nombre.

- Le tarif de toutes les activités ne changera pas.
- Une politique tarifaire préférentielle pour les familles issues des coefficients familiaux T1, T2 et T3 a été renforcée.

La crise sanitaire a mis en lumière des inégalités sociales dont nous avons déjà conscience. Le Foyer Culturel de Sciez et du Chablais, en tant que Centre Social doit jouer son rôle pour lutter contre toutes les formes de discrimination. Le mouvement mondial anti raciste après la mort de George Floyd montre également à quel point le combat est loin d'être terminé.

- C'est ainsi qu'après un an d'existence, la Maison de la Mémoire et de la Citoyenneté va étoffer son offre d'expositions, de conférences et d'actions. La connaissance de l'Histoire et le travail de mémoire sont des éléments déterminants dans notre construction et action de Citoyen.
- A l'automne, nous nous inscrivons dans les Semaines d'Education Contre les Discriminations et le Racisme portées par la FOL74 depuis 30 ans. Puis des projets de plus grande ampleur qui devaient avoir lieu en 2020 seront réalisés sur l'année 2021.

Le FCSC continuera d'être à l'écoute des citoyens, en soutenant les initiatives individuelles ou collectives et en permettant aux adhérents qui le désirent de contribuer aux travaux des différentes commissions internes à l'association.

De nombreuses actions de solidarité ont vu le jour durant la période de confinement, nous désirons que ces élans se prolongent, se développent et perdurent.

Pour réaliser nos projets et en créer d'autres, pour être au plus proche que possible des défis qui s'annoncent demain, pour construire un modèle de société qui nous ressemble, nous avons besoin de vous. J'appelle ceux qui le désirent à participer plus activement à la vie démocratique de notre association qu'est le Foyer.

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 ;

**Une Maison de la Mémoire  
et de la Citoyenneté :**  
expositions, ateliers,  
conférences, rencontres...

**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,  
la musique, le livre et des  
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,  
ou encore du Club de la Joie  
de Vivre ;

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

**L'organisation  
d'évènements**  
conviviaux comme les  
mercredis des Crêts,  
la Fête des sapins, la Mont  
Asso Sciez, le forum des  
associations et les sorties  
et vacances conviviales en  
famille.

# CONSEIL D'ADMINISTRATION ET BUREAU

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

comporte actuellement 20 élus dont  
4 constituent le bureau.

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

Mme AUNE Maeva  
M. BESSIERE Alexandre  
Mme CLEMENT Ginette  
Mme DUPRAZ Monique  
Mme ERBA Françoise  
Mme FRIZON Rachel  
Mme FUSTER DE FRANCISCO Aurore  
M. GILBERT Joël  
Mme. GILOUX Denise  
Mme HENRY Isabelle  
Mme MARTIAL VERDEL Esther  
M. NEPLAZ Bernard  
Mme RUFFIEUX Christèle  
M. STEINMETZ Thierry  
Mme VEYRAT Sandrine  
Mme ZWYGART Françoise

## BUREAU

M. BALTHAZARD Thibault, président  
Mme PRUNIER KERZERHO Virginie, vice présidente  
M. ERGANIAN Yves, trésorier  
Mme DALMAU Michèle

# INFORMATIONS ADHÉSIONS

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

**Votre carte d'adhérent, est valable du 1<sup>er</sup> septembre 2020 au 31 août 2021** et vous sera remise lors d'une séance.

L'adhésion est individuelle et ne peut en aucun cas être remboursée.

Elle vous permettra de :

- Participer à la vie démocratique de l'association : prendre part aux votes lors de l'Assemblée Générale, participer à des commissions pour faire vivre et évoluer l'association, être élu au Conseil d'Administration, bénéficier de formation en tant que bénévole ;
- Bénéficier d'une réduction sur la carte de lecteur de la bibliothèque de Sciez, et sur les projections du Cinétoile ;
- Participer à des activités proposées par des associations affiliées à la FOL sans repayer l'adhésion (Foyer rural de Margencel, Foyer rural de Cervens, ALAE de Bons-en-Chablais, et C Mes Loisirs à Chens-sur-Léman) ;
- Bénéficier de tarifs réduits sur les spectacles des Chemins de Traverse, proposés par la Maison des Arts du Léman et sur certains spectacles dans le cadre de sorties de groupe organisées par le Foyer Culturel ;
- Bénéficier de la responsabilité civile de l'association en cas d'accident ou de détérioration du matériel utilisé dans le cadre des ateliers.

**Adhésion enfant et jeune (né en 2004 et après) : 13 €**

**Adhésion adulte (né en 2003 et avant) : 23 €**

Une réduction de 5 € est appliquée aux habitants de Sciez, Margencel, Massongy, et Yvoire, car les communes contribuent au fonctionnement de l'association.

## CENTRE SOCIAL

Le FCSC est agréé centre social par la CAF74.

Les orientations et les objectifs poursuivis sont :

### 1. Renforcer le pouvoir d'agir des habitants

Soutenir la vie associative / Encourager l'implication des habitants / Etre un lieu ouvert, accessible et de proximité / Entretenir l'écoute active du besoin des habitants

### 2. Favoriser le lien social

Promouvoir les liens intergénérationnels / Soutenir les populations fragiles / Réintroduire du lien entre les habitants de certains quartiers

### 3. Démocratiser la culture

Œuvrer pour la diffusion d'une culture solidaire et tolérante / Favoriser l'accès à la culture / Favoriser la pratique amateur

### 4. Accompagner l'émancipation de la jeunesse

Favoriser la proximité de l'information / Rendre les jeunes acteurs de leur vie / Etre un acteur dans la politique jeunesse du territoire / Renforcer les actions de prévention

## CLUB DE LA JOIE DE VIVRE



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

Au sein du club, plusieurs activités sont organisées: des après-midis créatives (loto, scrabble, bricolage, belote, rummy et activités manuelles) des sorties repas et culturelles (théâtre, cinéma), discussions...

- Tous les mardis: 14h à 17h30
- Les mercredis (1 semaine/2): 14h à 17h30
- Atelier couture, les lundis de 14h à 16h30
- Lieu: 190 rue du bord d'Amô, Sciez
- Infos et inscriptions, Chantal Boccard: 06 23 57 83 87



**Des ventes sont organisées annuellement à Noël et à Pâques**

## POINT INFO FAMILLES

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

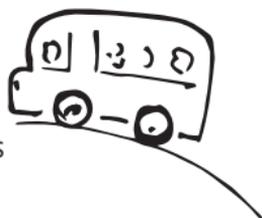


- Sur rendez-vous du mardi au vendredi  
Contact: 04 50 72 70 47

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

## SERVICE MOBILITÉ

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



- Gratuit / Inscription obligatoire par téléphone:  
04 50 72 70 47  
Lieu de rendez-vous:  
Foyer Culturel de Sciez ou à votre domicile.

LUNDI	CARREFOUR (MARGENCEL) Départ 9h - retour 11h30
MARDI	CLUB DE LA JOIE DE VIVRE (SCIEZ) Départ 13h30 - retour 17h30 PANIER RELAIS (DOUVAINE) Départ 14h30 - retour 17h30
MERCREDI	CLUB DE LA JOIE DE VIVRE (SCIEZ) (semaines impaires uniquement) Départ 13h30 - retour 17h30
JEUDI	AQUAGYM SENIORS (AMPHION) Départ 9h - retour 12h15
VENDREDI	ADMINISTRATIONS, MÉDECINS (THONON) Départ 8h45 - retour 11h45
SAMEDI	MARCHÉ / LECLERC (SCIEZ) Départ 9h - retour 11h30

## 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 dès maintenant au Foyer pour une reprise des cours à partir du 7 septembre 2020  
Attention !! Recherche de bénévoles !!

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





## GROUPE D'ÉCOCITOYENS

Nous sommes un collectif de bénévoles animés par l'envie de s'impliquer localement...

Nous proposons des actions et des évènements de sensibilisation sur les thèmes de l'écologie et de la citoyenneté. A notre échelle, que pouvons-nous mettre en œuvre pour orienter nos modes de vie et en limiter l'impact environnemental ?

Quelques unes de nos initiatives: plantations de comestibles «Nourriture à partager», la cabine à livres, les jardins partagés, la zone de gratuité, des projections-débats, ateliers de réparation vélo et recettes anti-gaspi...

Nous participons aux nettoyages de la commune «chasse aux déchets» en invitant petits et grands, écoliers et habitants !

Dans une ambiance conviviale et constructive, nous aimons partager nos idées, et les concrétiser de manière simple et participative. Bienvenue à tous !

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

## SORTIES ET ACTIVITÉS EN FAMILLE WEEK-ENDS FAMILLES

**Les maîtres mots de ces moments sont: 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.

- Des idées, des envies, n'hésitez pas à nous en parler !  
Renseignements: 04 50 72 70 47

## 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. Ces services sont 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**.

## 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...).

**INSCRIPTIONS (péri et extrascolaires et bus scolaire):**  
**au FCS pendant les heures d'ouverture ou sur le portail famille.**

# POUR LES PARENTS ET LEURS TOUT-PETITS

## SOIRÉES CONFÉRENCES / DÉBATS

### **Etre parent, ce n'est pas toujours simple...**

C'est pourquoi le Foyer Culturel vous propose des rendez-vous occasionnels avec des professionnels pour échanger sur des thématiques qui tiennent à cœur.

N'hésitez pas à nous contacter pour contribuer au projet.

Exemples de conférence: Comment communiquer de façon apaisée avec mon enfant ? Ados - préados, comment mieux communiquer ?

### **MINI BULLE (GYM BÉBÉ)** voir page 33

## BÉBÉS LECTEURS

La bibliothèque vous propose un moment de partage avec vos bébés autour du livre. Une activité calme, d'éveil et d'amusement !

### **Animation pour les enfants de 3 mois à 3 ans, accompagnés d'un adulte. 2x/mois, le mardi à 10h. Gratuit**

- Dates: 15 et 29 sept. ; 13 oct ; 10 et 24 nov ; 8 déc ; 12 et 26 janvier ; 2, 16 et 30 mars ; 4 et 18 mai ; 1 et 15 juin

Lieu: Bibliothèque du Foyer Culturel de Sciez et du Chablais. Exceptionnellement, certaines séances pourront se dérouler à la crèche les Coccinelles (135, chemin des Hutins Vieux, Sciez)

## ESPACE BÉBÉS PARENTS

Etre parent soulève beaucoup de questionnements.

Le Foyer Culturel de Sciez et du Chablais vous accueille 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 (alimentation, éducation...): [familles@foyculturel-sciez.fr](mailto:familles@foyculturel-sciez.fr)

# CULTURE



## 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.

Des projections sont proposées pour les scolaires, les centres de loisirs, les familles avec des séances jeune public et le club des aînés, et tout autre association en partenariat.



### Billets :

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



## BIBLIOTHÈQUE

Animée par des bénévoles et des salariés, la bibliothèque propose un large choix de romans, documentaires, albums, BD, magazines mais aussi de CD.

Nous proposons également des accueils de classes des écoles de Sciez, les Bébés Lecteurs (2 mardis matin par mois), des accueils RAM avec les assistantes maternelles.

Sans oublier les rendez-vous du samedi matin avec les instants lecture, les ateliers découvertes ou créatifs mais aussi des événements comme des expositions, des rencontres d'auteurs, des prix littéraires et bien d'autres encore...

Vous pouvez consulter la liste des ouvrages disponibles et faire vos réservations sur le site :

<http://bibliotheque.foyculturel-sciez.fr/>

### Rencontres et partage sont au rendez-vous !

#### Ouverture au public

Mardi de 15h à 17h30 (hors vacances scolaires)

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

Vendredi de 16h30 à 18h30

Samedi de 9h30 à 12h

**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 scolarisé à Sciez ou adhérent du Foyer Culturel)

Consultation sur place libre et gratuite.

Tél. 04 50 72 53 28



# LA MAISON DE LA MÉMOIRE ET DE LA CITOYENNETÉ

Inaugurée le 16 juin 2018, elle a pris place dans ce lieu historique et de mémoire qu'est l'ancienne école de Bonnatrait, à Sciez, qui a été le témoin de la brutalité, de la haine et du racisme.



La municipalité, les associations de déportés, d'anciens combattants et de résistants, le club Patrimoine et autres associations citoyennes ont confié au Foyer Culturel de Sciez l'animation et la coordination pour faire vivre cette maison.

Ce lieu accueille dorénavant rencontres, réunions, projections, conférences et expositions. Il s'agit également d'un lieu d'archives pour les associations de promotion de la citoyenneté et de la conservation de la mémoire. Et enfin ce lieu a pour vocation d'être un outil de ressources pédagogiques pour les acteurs de l'éducation du territoire, un lieu de partage de connaissance et un lieu de tourisme culturel pour tous.

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

Programmation disponible au Forum et sur le site du Foyer.



## LA RUCHE

Tu as entre 14 et 18 ans, tu cherches un endroit où pouvoir te poser avec tes amis, répéter avec ton groupe, avoir un accès internet, être accompagné pour trouver un boulot ou faire tes papiers, construire des projets, jouer au babyfoot et bien d'autres activités ?

Le Secteur jeunesse t'accueille dans son local, tout au long de l'année: un espace pensé par les ados pour des ados. Tu pourras facilement te lancer dans tous les projets qui te passent par la tête et approfondir tes passions.

Un espace libre et gratuit qui favorise le partage, la solidarité, l'accès à l'information, la liberté, la lutte contre les discriminations et le respect.

Alors si ça t'intéresse, n'hésite pas à passer nous voir sur place ou à prendre contact avec Malik qui sera disposé à t'accueillir librement, t'aider à concrétiser tes projets, mettre à disposition tout un tas d'outils et de jeux, t'aider dans tes démarches ou tout simplement discuter.

**LA RUCHE** : 95 avenue de l'Eglise à Sciez

Infos, Malik : 06 34 19 62 54 / [jeunesse@foyculturel-sciez.fr](mailto:jeunesse@foyculturel-sciez.fr)

Snapchat: [jeunesse-sciez](#) / Instagram: [jeunesse.sciez](#)

# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## COTISATION

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

Afin de faciliter l'accès aux activités de loisirs à tous, le Foyer Culturel propose un échelonnement de l'encaissement. + 

Les cotisations sont établies pour 30 séances, sauf exceptions stipulées dans la brochure.

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

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...).

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

### 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 801 €.

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

Il est possible d'effectuer une séance d'essai, après avoir fait son inscription complète. L'encaissement se fera après confirmation de l'inscription.

Demande de remboursement (incapacité physique définitive et déménagement exclusivement): un dossier sera déposé avec son justificatif dans le mois suivant l'arrêt. Le bureau de l'association étudiera la demande. S'il est accepté, le remboursement de la cotisation ou l'avoir sera proportionnel aux séances non pratiquées (Cas particulier pour le ski: les forfaits ne sont pas remboursables).

## CERTIFICATS MÉDICAUX ET LICENCES UFOLEP

Des licences UFOLEP sont requises pour la pratique des sports suivants : aikido, capoeira, gym rythmique, multisports, judo, tir à l'arc, ski, escalade, parkour.

Elle n'est délivrée que sur présentation d'un certificat médical daté de moins de 1 an pour les nouveaux pratiquants et sur questionnaire santé pour les renouvellements, le certificat médical étant valable 3 années.

- Enfant né en 2010 et après : R2 : 11 € / R3 : 24,50€
- Jeune né entre 2004 et 2009 : R2 : 13,50€ / R3 : 26,80€
- Adulte né en 2003 et avant : R2 : 18,50€

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

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les 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 dans la mesure du possible 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 reverse de l'évolution de la crise sanitaire, des normes d'hygiène et de distanciation imposées par le gouvernement. Certains cours peuvent être amenés à être pratiqués à distance.**

## IMPORTANT POUR LES USAGERS

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

# ARTS & EXPRESSIONS



## ATELIER PHOTO

- Intervenant: Michel Compagnon  
**Dès 12 ans en famille, adultes**  
**Pour les débutants en photo**

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 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:** 246,50 €

## CUISINE

- Intervenant: A venir  
**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

**Mercredi** PS-CP: 14h-15h30  
CE1- 6<sup>e</sup>: 15h30-17h30

**Lieu:** ALAE

**Tarifs:** 1h30: 124,7 € / 2h: 168,2 €  
+ 31,90 € (matières premières)

## DANSE DE SALON

■ Intervenante: Patricia Blanc / **Adultes**

Apprenez à danser ou perfectionnez-vous à votre rythme !  
Au programme des débutants: valse, tango, rock, chacha et paso doble. Pour les confirmés: découvrez en plus la samba, la valse viennoise et d'autres encore !

**Lundi Débutants: 19h30-20h30**

**Confirmés (mini 2 ans de cours): 20h30-22h**

Lieu: CAS, côté scène

Tarifs: 1h: 168,20€ par pers. ou 322,70€ par couple

1h30: 249,40€ par personne ou 478,50€ par couple

Tenue: chaussures de ville

## CLAQUETTES

■ Intervenante: Patricia Blanc

**Enfants et ados dès 12 ans, adultes**

Venez essayer les claquettes américaines seul ou avec vos ados ; activité très bonne pour la coordination des jambes et la mémoire visuelle. Vous danserez aussi bien sur des musiques de style Fred Astaire que sur du moderne ou des musiques celtiques. Nous vous attendons pour faire un essai.

**Lundi 18h30-19h30**

Lieu: CAS, côté scène / Tarif: 168,20€

Tenue: chaussures de ville

## THÉÂTRE

■ Intervenante: Caroline Greloz / **Enfants**

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.

**Mercredi CP-CE2: 14h-14h45 (éveil théâtral)**

**CM1-6<sup>e</sup>: 14h45-16h**

**5<sup>e</sup> et +: 16h-17h30**

Lieu: CAS, côté scène / Théâtre du Guidou

Tarifs: 3/4h: 124,70€ / 1h15: 208,80€ / 1h30: 249,40€

# DANSES ACADÉMIQUES



## DANSE CLASSIQUE

La danse classique est avant tout une école de la rigueur et de la discipline. Les exercices développent force musculaire, équilibre, souplesse et grâce.

- Tenue obligatoire à tous les cours: justaucorps couleurs précisées par le professeur (sans volant, ni jupons), demi-pointes, cheveux en chignons. 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, né en 2016: Mercredi 9h15-10h

Eveil à la danse, né en 2015: Mercredi 10h-10h45

Initiation, né en 2014 (non débutant): Mercredi 16h45-17h45

Initiation, né en 2013 (débutant): Mercredi 17h45-18h45

Initiation, né en 2013 et 2014: 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: Mercredi 15h30-16h45

Classique confirmé: Vendredi 19h15-20h30

Classique adulte: Lundi 19h15-20h30

Lieu: Salle de danse de Sciez

### Tarifs pour tous les cours de danses académiques

3/4h: 124,70€

1h: 168,20€

1h15: 208,80€

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.

**Porte ouverte danse: 19 décembre 2020**

**Gala de danse: 4 et 5 juin 2021**

## DANSE JAZZ

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

→ Tenue obligatoire: pantajazz ou legging noir

■ Intervenante: Evelyne Jacquier-Treboux

**Horaires** Initiation, à partir du CM1: Jeudi 17h30-18h30

Jazz 2<sup>e</sup> niveau: Mercredi 13h30-14h30

Jazz 3<sup>e</sup> niveau: Mercredi 14h30-15h30

**Lieu** : Salle de danse de Sciez

■ Intervenante: Marie Brothier

**Horaires** Moyens 1: Mardi 18h-19h

Moyens 2: Vendredi 18h-19h (Collège Th. Monod)

Avancés 1: Mardi 19h-20h15

Avancés 2: Vendredi 19h-20h15

(Collège Th. Monod)

Adultes 1: Mardi 20h15-21h30

Adultes 2: Jeudi 20h -21h15

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

## DANSE MODERNE

Travail sur l'énergie, les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique et la surprise, tout en favorisant l'expression, et le « feeling ».

■ Intervenante: Estel Loosli

Accessible dès la 6<sup>e</sup>, avec 3 ans minimum de danse classique ou jazz, et en complément d'un cours de moderne.

**Horaires** Moderne niveau 1: Vendredi 18h15-19h15

Moderne niveau 2: Mercredi 18h45-20h

**Lieu**: Salle de danse de Sciez

# PRATIQUE ARTISTIQUE

## ARTS PLASTIQUES

■ 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.

**3-5 ans: lundi 17h-17h45 / 6-8 ans: lundi 18h-19h**

Lieu: Atelier d'arts et de loisirs créatifs

Tarifs: 3/4h: 124,70 € / 1h: 168,20 €

+ 17,40 € (matières premières)

## BD ET DESSIN

■ Intervenent:  
Frédéric Jytery  
**Enfants dès 8 ans**

Approche ludique du dessin (cartoon et design de personnage), de la narration BD et de l'illustration.

**6-11 ans: mardi 17h-18h30**

**12 ans et plus: mardi 18h30-20h** ◆ nouveauté

Lieu: Atelier d'arts et de loisirs créatifs

Tarif: 249,40 € + 14,80 € (matières premières)

## FREEDRAWING

■ Intervenant: Frédéric Jytery / **A partir de 16 ans**

Dessin libre: différentes techniques pour aborder le dessin de manière ludique. Perfectionnements à la demande sur des thèmes spécifiques comme la perspective, les proportions, l'anatomie, le dessin à main levée.

**Mercredi 18h30 ou 19h** en fonction des pratiquants (1h30)

Lieu: Atelier d'arts et de loisirs créatifs

Tarif: 307,40 € ou 15 € la séance, sur inscription





## DE FIL EN AIGUILLE

■ Intervenante: Gigi / **A partir du CE2**

Au fil de ces ateliers, nous réaliserons différents projets créatifs autour de l'univers du fil et des aiguilles. Couture, tricot, broderie, tissage et d'autres encore, feront partie des techniques explorées.

Ces ateliers DIY, où l'art de faire soi-même, sont aussi un lieu de partage, de rencontres et de bonne humeur.

Alors, si tu as envie de moments créatifs et sympas...  
N'hésite pas, rejoins l'atelier !

**Judi 17h-18h30**

**Lieu:** EMS

**Tarif:** 214,60 € + 31,90 € (matières premières)

## MENUISERIE

■ Intervenant: Pierre Ricci

**Mercredi 14h-15h30 / Enfants de 5/7 ans et jeunes débutants :** Découverte des techniques manuelles et du bricolage à la main (clouer, percer, assembler).

**Mercredi 16h-17h30 / Jeunes avec de l'expérience :** Initiation aux machines à bois et approfondissement des techniques.

**Lieu:** École des Crêts

**Tarif:** 249,40 € (26 séances)

## POTERIE



- Intervenantes **enfants** :  
Hélène Cheneby, Catherine Virte
- Intervenantes **adultes** :  
Hélène Cheneby, Catherine Virte
- Fours: Catherine Virte

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

**7-11 ans: mercredi 10h-11h30**

**Adultes: lundi 18h30-20h30 ou mardi 18h30-20h30**

**Lieu:** Local poterie (derrière la mairie)

**Tarifs:** 1h30: 212,70 € / 2h: 283,60 €  
+ 30 € de matière première



# LANGUES

## ANGLAIS

■ Intervenante: Nathalie Lacombe

Découverte de l'anglais à travers des activités ludiques, des bricolages, des jeux, des chants et des travaux de groupe. Cette année, nous voyagerons à travers les contes et légendes anglo-saxons.

**Enfants (CE1-CM2):** mercredi 9h45-11h

**Eveil (MS-CP):** mercredi 11h-11h45  nouveauté

Lieu: Ecole des Crêts / Tarifs: 45 min : 124,70€ - 1h15: 208,80€

## ENGLISH GET TOGETHER FOR ANGLOPHONES



■ Intervenante: Françoise Zwygart / **Adultes**

If you are interested in participating in conversations with english speaking people; if you have a desire to share books, ideas, outings; feel free to come and talk about it. All nationalities are welcome. This is not an English course and conversations will only be beneficial if your level in English is already advanced.

1 mercredi sur 2: 19h30-21h30

Lieu: Bibliothèque / Tarif: 20€

## ESPAGNOL

■ Intervenante: Marielle Fernandez-Hugonin

**Adultes, mardi 18h30-19h30**

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

Lieu: Ecole des Crêts / Tarif: 205,90€

# BIEN-ÊTRE

## EMOTIONS RELAX'

■ nouveau

Sophrologie ludique pour les enfants de **4 à 10 ans**  
Voir page 32

## SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

■ Intervenante: Karine Dubois

Cette relaxation dynamique permet de renforcer nos capacités humaines à mieux gérer le stress et nos émotions, à mieux se concentrer, et à développer sa mémoire. Les exercices et routines pratiqués sont accessibles à tous et entraînent un mieux être immédiat.

**Dès 16 ans: lundi 19h-20h**

Lieu: Ecole des Crêts / Tarif: 203 €

## YOGA

Yoga thérapeutique propre à soulager les douleurs (dorsales, articulaires, estomac, intestin, foie, etc.) procurant vitalité, maîtrise de Soi et calme mental.

Yoga accessible à chacun(e), quel que soit son âge.

Yoga inspiré des traditions de l'Inde, de l'Egypte et de Chine, enseigné depuis 1960 par Maître Khane, fondateur de l'Institut International de Yoga.

Matériel individuel : tapis et coussin (type zafu)



■ **Adultes**

Intervenante: Esther Martial Verdel  
**mercredi 9h30-10h30**

Intervenant: Jean-Claude Perreard  
**mercredi 17h-18h et 18h-19h**

Intervenantes: Johanna Zmirou et Pascaline Hacard  
**mercredi 19h15-20h30**  
**et vendredi 9h-10h15**

Lieu: Dojo / Tarifs: 1h: 174 € / 1h15: 217,50 €

# ARTS MARTIAUX

## AIKIDO

■ 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**

**1 vendredi sur 2: 20h30-22h**

**Lieu: Dojo / Tarif: 171,10 € (+ licence R2)**



## CAPOEIRA

■ Intervenants: Loïc Goduel, Véronique / **A partir de 7 ans**

La capoeira, issue de rituels et de danses africaines, est une lutte brésilienne qui était pratiquée par les esclaves au Brésil pour s'entraîner au combat. Les adversaires enchaînent coups et esquives sans se toucher, au rythme de la musique jouée par les autres participants. La capoeira est accessible par tous.

Le respect, le partage et la bonne humeur est de rigueur.

«Vem vadiar»

**7-12 ans: jeudi 18h-19h**

**Jeunes dès 12 ans, adultes: jeudi 19h30-21h**

**Lieu: École des Buclines**

**Tarifs: 1h: 145 € / 1h30: 214,60 € (+ licence R2)**

## JUDO

■ Intervenant: Lionel Rosset

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

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

**9-13 ans: lundi 18h30-19h30**

**14 ans et +: lundi 19h30-21h**

**Lieu: Dojo**

**Tarifs: 1h: 145 € / 1h30: 214,60 € (+ licence R2)**

Critérium  
de Judo:  
13 et 14 mars 2021  
Compétition interne  
de Judo:  
6 juin 2021

ARTS MARTIAUX  
 Location possible de kimono: 10€

## JU JITSU

- Intervenants:  
 Thierry Badikian,  
 Elodie Malgouyres,  
 Marc Niederberger,  
 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 dans compétition ([www.etaj.fr](http://www.etaj.fr)).

### Enfants dès 7 ans:

mardi 18h15-19h15

### Ados et adultes:

mardi 19h30-21h / jeudi 19h-20h30

Lieu: Dojo

Tarifs: 1h: 113,10€ / 1h30: 171,10€ / 3h: 298,70€

+ licence ETAJ

+ passeport ETAJ: 10€

(carnet de progression)



**A votre agenda !**

Venez fêter les

**30 ans**

de la section,

les 23 et 24 janvier  
 au CAS



# SPORTS

## AQUAGYM

**Seniors et Club de la Joie de Vivre: jeudi 9h45-10h45**

Lieu: Cité de l'eau (transport en navette possible)

Tarif: 272,60€



## A.R.T.E. GYM / STRETCH

■ Intervenante: Evelyne Jacquier Treboux

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

**Assouplissements, Respiration, Tonification, Equilibre** (A.R.T.E.) sont les fondements de cette activité.

Travail sur les muscles profonds, la posture, la souplesse et la coordination.

**STRETCHING:** Méthode d'étirement des muscles qui favorise la mobilité grâce à l'entretien des articulations. L'attention sur le corps, la maîtrise de la respiration ont un effet calmant et régulent le stress. Il en ressort un effet bénéfique sur le corps humain et son mental.

**Mardi: 9h15-10h45**

**Jeudi: 8h45-10h15 et jeudi: 18h30-20h**

Lieu: Salle de danse, Sciez

Tarifs: 1 séance x 45 min: 129,15€ ou 2 x 45 min: 258,30€

## ENTRETIEN ET PRÉPARATION PHYSIQUE

■ Intervenant: Thibault Balthazard

Activité conviviale de remise en forme suivie d'une 1/2h de sports collectifs pour se décontracter.

**A partir de 16 ans: mardi 19h-20h30**

Lieu: Collège Théodore Monod

Tarif: 1h30: 174,30€ (22 séances)

## EMOTIONS RELAX'

■ nouveau

■ Intervenante: Karine Dubois

Sophrologie ludique, yoga du rire, méditation, braingym, exercices corporels... Cette multi activité bien-être ludique permettra aux enfants de :

- mieux gérer leur stress et leurs émotions
- prendre conscience de son corps
- améliorer la motricité

Et surtout s'amuser et se détendre en toute confiance.

**4-5 ans: samedi 9h30-10h15**

**6-10 ans: samedi 10h30-11h30**

Lieu: Ecole des Crêts

Tarifs: 3/4h: 124,70€ /1h : 168,20€

## ESCALADE



■ Intervenante: Leila Afeiche et Gaël Hiolle

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 8-11 ans:** jeudi 17h30-19h

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

Lieu: Collège Théodore Monod

Tarif: 1h30: 214,60 € (+ licence R2)

## GYM BIEN VIVRE

■ Intervenante: Mireille Dieu

Des exercices amusants vous aideront à garder votre souplesse, à améliorer la mobilité de vos articulations et à augmenter votre force physique. Une sortie sportive divertissante et excellente pour le moral.

**Seniors et club de la Joie de Vivre:** lundi 10h30-11h30

Lieu: Dojo / Tarif : 174€

## GYM ENFANT

■ Intervenante: Mireille Dieu

Maîtriser ses mouvements, améliorer sa confiance en soi, augmenter sa souplesse et son agilité sont les objectifs de la gymnastique au sol ou aux agrès.

Les groupes sont établis selon le niveau technique de l'enfant. Justaucorps pour les filles; short bleu et T-shirt blanc pour les garçons

**Lundi / Lieu:** CAS, côté sport

GS 16h45-17h45

CP 17h45-18h45

CE1-CE2: 18h45-19h45 (CE2 débutants, CE1 confirmés)

**Mardi / Lieu:** CAS

MS confirmés 16h45-17h45

GS confirmés 17h45-18h45

CP-CE1 18h45-19h45 (CE1 débutants, CP confirmés)

**Mercredi / Lieu:** Salle motricité Crêt

PS: 16h15-17h

**Jeudi / Lieu:** Collège Th. Monod

CE2-CM1 17h30-18h30 (CE2 confirmés)

CM2-collège 18h30-19h45

**Vendredi / Lieu:** Salle motricité Crêt

PS 17h-17h45 / MS 17h45-18h45

**Tarifs:** 3/4h: 124,70€ / 1h: 168,20€

1h15: 208,80€

## MINI BULLE

■ 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 12 à 36 mois,**  
accompagné d'un adulte.

Mercredi 17h-17h45 et 17h45-18h30

Lieu: Salle de motricité - École des petits Crêts

Tarif: 3/4h: 124,70€



## GYM RYTHMIQUE

■ Intervenante: Mireille Dieu

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

**Débutants (dès le CP):** mercredi 13h30-14h30

**Avancés (dès le CP):** mercredi 14h30-15h45

Lieu: CAS, côté sport

Tarifs: 1h: 168,20€ / 1h15: 208,80€ (+ licence R2)

## MARCHE SANTE nouveau

■ Intervenante: Leila Afeiche

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

Venez rencontrer Leila lors du Forum des Associations le 5 septembre pour sa journée « Bougez Fruité » qui définira en fonction de vos envies la pratique de cette année.

**Adulte:** vendredi 10h30-11h30

Lieu de RDV: Foyer Culturel de Sciez et du Chablais

Tarif: 174€

## MULTISPORTS

■ Intervenante: Leila Afeiche

**6-10 ans:** mercredi 10h30-12h

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

Partez à la découverte de la gymnastique, des sports collectifs, de l'athlétisme, de la lutte, de la danse et bien d'autres encore!

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

Tarif: 214,60€ (+ licence R2)

## PARKOUR / FREE RUNNING

■ Intervenant: Enguerran Neveu

Activités loisirs, associant à la fois, acrobaties, déplacements, franchissements, dans un cadre sécurisé et fun.

Ces activités développent les capacités corporelles, à travers une démarche de préparation physique et technique.

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

**7-9 ans** : mercredi 16h-17h30

**10-12 ans** : mercredi 17h30-19h

**13 ans et +** : mercredi 19h-21h ◆ **nouveau**

Lieu : CAS, côté sport

Tarifs :

1h30: 214,60€ (+ licence R3)

2h: 286,20€ (+ licence R3)

Motricité / Déplacement / Franchissement / Acrobatie

Préparation physique / Préparation technique / Sécurité



## 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:**

Mercredi 6, 13, 20, 27 janvier ; 3, 24 février ; 3, 10 mars avec séance de rattrapage le 17 mars.

**Inscriptions exclusivement au Forum des Associations  
ou le 18 et 21 novembre au Foyer Culturel de Sciez.  
Attention ! Nombre de places limité !**

Pièces nécessaires pour constituer le dossier:

- Photo d'identité récente
- Attestation médicale d'aptitude à la pratique sportive pour établir la 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**

ski, bâtons, chaussures:

18, 19, 25, 26 nov. et 9, 10 déc. de 18h30 à 20h, Buclines.

Retour skis: 31 mars et 1<sup>er</sup> avril de 18h30 à 20h

**Remise des médailles le 24 mars 2021**

**MONT  
ASSO SCIEZ**

**Dimanche  
7 mars 2021**





## TIR À L'ARC

■ Intervenant: Nicolas Steschenko

Le tir à l'arc est un sport physique et technique qui fait appel à la concentration.

**Enfants 5-10 ans: jeudi 17h30-18h45**

Tarif: 206,40 €

**Enfants dès 10 ans, adultes: jeudi 18h45-20h15**

Tarif: 271,40 € (+ licence R2)

Lieu: Collège Th. Monod



## ZUMBA®

■ Intervenante: Alexandra Enée / **Dès 16 ans**

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

**Jeudi 18h30-19h30:** CAS, côté sport

**Samedi 10h-11h:** Salle de danse - Collège Th. Monod

Tarif: 1h: 174 €



## 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 19h30-20h15**

Lieu: CAS, côté sport / Tarif: 130,50 €

# A CHAQUE ÂGE SON ACTIVITÉ!

## 0-3 ANS

Bébés lecteurs  
Espace  
Bébés/parents  
Mini bulle

## 3-6 ANS

Arts plastiques  
Cuisine  
Danse classique  
Émotions relax'  
Gym  
Théâtre



## 6-11 ANS

Anglais  
Arts plastiques  
BD et dessin  
Capoeira  
Cuisine  
Danse classique  
Danse jazz  
De fil en aiguille  
Émotions Relax'  
Escalade  
Gym  
Gym rythmique  
Judo  
Ju jitsu  
Menuiserie  
Multisport  
Parkour  
Poterie  
Théâtre  
Tir à l'arc  
Ski  
Yoga

## 12-17 ANS

Anglais  
Arts plastiques  
BD et dessin  
Capoeira  
Claquettes  
Cuisine  
Danse classique  
Danse jazz  
Danse moderne  
De fil en aiguille  
Escalade  
Gym  
Gym rythmique  
Judo  
Ju jitsu  
Menuiserie  
Multisport  
Parkour  
Poterie  
Théâtre  
Tir à l'arc  
Ski  
Yoga  
Zumba®

## ADULTES

Anglais  
Apprenons  
le français  
Aquagym  
A.R.T.E. Gym/Stretch  
Capoeira  
Claquettes  
Danse classique  
Danse jazz  
Danse moderne  
Danse de salon  
Entretien et  
prépa physique  
Escalade  
Espagnol  
Gym Bien vivre  
Judo  
Ju jitsu  
Marche Santé  
Poterie  
Sophrologie C.  
Strong Nation®  
Tir à l'arc  
Yoga  
Zumba®

# ET CHEZ NOS VOISINS ET PARTENAIRES

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

## ARTS PLASTIQUES CP-CM2

Du 19 au 21 octobre

Du 8 au 10 février

Du 12 au 14 avril

- Horaires: 14h-16h  
Lieu: Atelier d'arts et de loisirs créatifs  
Tarif: 30 € les 3 jours

## ANGLAIS CE1-CM2

Du 19 au 21 octobre

Du 8 au 10 février

Du 12 au 14 avril

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

## ATELIER YOGA 5/11 ans

Les samedis

26 septembre ;

28 novembre ;

30 janvier ;

20 mars ; 29 mai

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

## AIKIDO Dès 14 ans

Les samedis à définir

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

## COSMÉTIQUE NATURE

### Adultes

Vous apprendrez à fabriquer vos propres produits cosmétiques à partir d'ingrédients naturels et biologiques, sains pour la peau et pour l'environnement. À la fin de chaque séance, vous repartirez avec le produit réalisé, la recette associée et vous emporterez avec vous du savoir-faire technique et plein de conseils !

**1 mercredi / mois de 14h15 à 15h15.**

**Un thème à chaque séance:**

**7 octobre: « Bonne mine »**

Fabrication d'une crème visage teint éclatant

**4 novembre: « Fraicheur »**

Fabrication d'une mousse nettoyante visage

**16 décembre: « Esprit de Noël »**

Fabrication d'un petit savon naturel

**6 janvier: « Hiver »** - Fabrication d'un soin protecteur hivernal

**10 février: « Fruits rouges »**

Fabrication d'un baume à lèvres fruité

**3 mars: « Douceur »** - Fabrication d'une crème de douche onctueuse

**7 avril: « Aromathérapie »**

Fabrication d'un roll-on petits bobos et d'un roll-on apaisant

**26 mai: « Soleil »** - Fabrication d'un baume après-soleil

- Lieu: Atelier d'arts et de loisirs créatifs

Tarif: 22 € l'atelier

Attention, inscriptions à réaliser 3 semaines avant les ateliers.

# AGENDA 2020-2021



<b>5 septembre</b> - CAS	<b>FORUM DES ASSOCIATIONS</b>
<b>25 septembre</b> Théâtre du Guidou	<b>ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FCSC</b>
<b>25 octobre</b> - CAS	<b>VIDE GRENIER</b>
<b>29 novembre</b> - CAS	<b>ZONE DE GRATUITÉ</b>
<b>9 décembre</b> - CAS	<b>REPAS INTERGÉNÉRATIONNEL</b>
<b>19 décembre</b> - CAS	<b>PORTE OUVERTE DANSE</b> Enfant/ados
<b>16 janvier</b> Théâtre du Guidou	<b>FÊTE DES SAPINS / SOUPE</b>
<b>23 et 24 janvier</b> - CAS	<b>Les 30 ans de la section JU JITSU</b>
<b>5 mars</b> - CAS	<b>LA VOIX DES OCÉANS</b> Orchestre des Pays de Savoie
<b>7 mars</b> - Hirmentaz	<b>MONT ASSO SCIEZ</b>
<b>13 et 14 mars</b> - CAS	<b>CRITERIUM UFOLEP</b>
<b>4 et 5 juin</b> - CAS	<b>GALA</b>
<b>6 juin</b> - CAS	<b>COMPÉTITION INTERNE DE JUDO</b>
<b>12 juin</b> Gymnase de Margencel	<b>SPECTACLE DE GYMNASTIQUE</b> A partir du GS



74140 SCIEZ-SUR-LÉMAN

# PLAN DE SITUATION

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





2020-2021

## 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 14h-18h

Mercredi et vacances scolaires:

9h-12h et 14h-17h

## BIBLIOTHÈQUE

### Horaires d'ouverture

Mardi 15h-17h30 (hors vacances scolaires)

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

Vendredi 16h30-18h30

Samedi 9h30-12h

Tél. 04 50 72 53 28

Avec le soutien de :

