



MJC SAISON 2023 - 2024 | PAYS ROCHOIS
CENTRE SOCIAL & CULTUREL

ACTIVITÉS DE LOISIRS • SPECTACLES VIVANTS • CINÉMA • ART CONTEMPORAIN • ÉDUCATION À L'IMAGE
PRODUCTION AUDIOVISUELLE • ESPACE FAMILLES • ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE • LIEU D'ACCUEIL
EXPOSITIONS • ANIMATIONS • BAR ET FESTIVITÉS

EN TOUTES SAISONS !

www.mjc-cs-larochesurforon.fr

SOMMAIRE

MJC Centre Social & Centre Culturel

INSCRIPTIONS/ACTIVITÉS

Pour un enfant et un parent (avec des enfants de 1 à 12 ans).....p.39

Pour les tout petits (de 0 à 5 ans)

Dès 1 an

Éveil musical en famille.....p.39

Baby gym.....p.31

Viens bouger (avec maman).....p.31

Dès 3 ans

Éveil à l'expression artistique famille.p.40

Yoga famille.....p.39

Dès 4 ans

Danse africaine.....p.36

Danse éveil.....p.36

Tap Dance (claquettes).....p.36

Éveil musical.....p.29

P'tits trappeurs.....p.30

Anglais (méthode Genki English)...p.28

Nature en famille.....p.39

Dès 5 ans

Danses orientales mère-fille.....p.39

Création arts plastiques.....p.26

Karaté.....p.30

Pour les enfants et les plus âgés (De 6 à 16 ans)

Arts créatifs.....p.26

Couture

BD/Manga

Dessin de A à Z

Création arts plastiques

Poterie

Danses.....p.36

Danse éveil

Danse initiation

Danse Africaine

Danse Classique

Danse Hip Hop

Danses orientales

Modern'jazz

Street Dance

Tap dance (claquettes)

Zumba Kids

Arts martiaux.....p.30

Karaté

Shaolin Kung-Fu

SAISON 2023 - 2024

Musique.....p.29

Éveil musical

Batterie débutant

Basse

Guitare acoustique et électrique

Chorale

Nature.....p.30

P'tits trappeurs

Gym, sport et forme.....p.31

Baby gym et gym enfant

Multi sports

Parkour

Bien être.....p.34

Yoga enfant

Anglais.....p.28

Anglais (méthode Genki English)

Anglais conversation

Théâtre.....p.27

Théâtre

Théâtre d'impro

Audiovisuel et média.....p.28

Atelier YouTube et Médias

Atelier Cinéma

Pour les ados et adultes (Dès 16 ans)

Arts créatifs.....p.26

Poterie

Aquarelle

Café couture

Création arts plastiques

Couture

Dentelle aux fuseaux

BD - Manga

Dessin de A à Z

Arts martiaux.....p.30

Aïkido

Karaté

Shaolin Kung-fu

Bien-être.....p.34

Taiji Quan

Qi Gong

Bien-être-Yoga.....p.34

Hatha Yoga

Viniyoga

Yin Yoga

Yoga doux

Yoga dynamique

Yogathérapie - atelier

Yoga, voyage sonore et repas

Danses.....p.36

Danse classique

Danse contemporaine

Danse de couple

Danse Jazz

Danses orientales

Tap dance (claquettes)

Tribal Fusion

Viens bouger (femme enceinte)

Cool Dance

Gym, sport et forme.....p.32

Badminton

Activité équilibre sénior

Urban Training

Yogalates

Cross Gym

Stretching/relaxation

Pilates (débutant ou intermédiaire)

Gym douce/relaxation

Cool dance

Viens bouger (femme enceinte)

Renforcement musculaire

Gym posturale

Tabata training

Circuit training

Cross training

Speed training

Stretching postural

Gym douce/dos relax

Gym équilibre

Renfo/cardio

Zumba

Nature.....p.30

Marche nordique

Randonnée pédestre

Musique.....p.29

Chorale

Basse

Guitare acoustique et électrique

Théâtre.....p.27

Anglais conversation.....p.28

Audiovisuel et cinéma ado.....p.28

Informatique.....p.21

Café tricot.....p.26

EDITO Notre MJC Centre Social et Culturel est une association d'éducation populaire agréée par la Caisse d'Allocation Familiales. Grâce à vos adhésions et à ses bénévoles, à sa belle équipe professionnelle et à ses soutiens institutionnels, elle apporte une humble contribution à la construction d'un monde plus juste et solidaire. Un monde plus humain et joyeux, bercé par l'art, la culture et le lien social que nous tissons chaque jour. Notre pôle image, notre espace familles et notre pôle d'accompagnement numérique innovent et proposent des services uniques sur le Pays Rochois et au-delà : Ciné Games, festival de jeunes réalisateurs, éducation à l'image et à l'information, lieu d'accueil enfants parents, formation au numérique, prêt de tablettes numériques, accès à des forfaits internet solidaires etc. Notre espace bar est bien lancé avec un programme attractif, des mercredis en famille, des soirées à thème, des scènes ouvertes et des karaokés. Enfin, nous sommes fier-e-s de vous proposer pour la première fois dans ce livret une saison culturelle 2023-2024 de cinéma, d'art contemporain et de spectacles vivants. Cher-e habitant-e du Pays Rochois, vous avez la grande chance d'avoir une MJC Centre Social et Culturel qui offre une palette d'activités riches et variés pour toutes et tous. Profitez-en autant que d'envie ou de besoin !

L'ASSOCIATION 4

LE PROJET SOCIAL 5

INFOS PRATIQUES 6

LES SPECTACLES VIVANTS 7

L'ART CONTEMPORAIN 16

LE CINÉMA LE PARC 18

LE PÔLE IMAGE: LE CLAP 20

L'ESPACE FAMILLES 22

L'AIDE AU NUMÉRIQUE 23

LE CAFÉ DES HABITANTS 24

LES ACTIVITÉS 25

COMMENT M'INSCRIRE ? 41

LES TARIFS 43

L'ASSOCIATION

Une MJC Centre Social & Centre Culturel

La MJC Centre Social, association d'Éducation Populaire, porte des valeurs d'entraide, de solidarité et de partage. Elle est un lieu de coopération entre des habitants et des professionnels au service de leur territoire. Située au cœur de la ville de la Roche Sur Foron et du Pays Rochois, elle vise par son action d'animation locale, notamment culturelle, à proposer des lieux et des moments de mixité sociale, de dynamique interculturelle et intergénérationnelle. Elle souhaite créer les conditions de la rencontre avec les habitants du territoire, dans ses murs, mais aussi dans les différents lieux de vie de la ville et des communes alentour. Elle a pour ambition de devenir un lieu de ressource et d'appui aux initiatives habitantes pour favoriser l'épanouissement et le pouvoir d'agir. Attentive en particulier aux problématiques familiales repérées sur le territoire, elle souhaite apporter des réponses concertées avec l'ensemble des acteurs concernés.

L'équipe permanente est composée de 12 personnes

Direction : Sébastien Gonzalez

Accueil : Nathalie Bottagisi

Communication : Théophile Bertrand

Assistance RH : Béatrice Veyrat

Direction Cinéma : Irène Forterre

Projectionniste Cinéma : Sandrine De Paoli

Coordination de l'Angle : Marion Dupressy

Coordination des Activités : Julie Flores

Coordination Familles : Taoufik El Bougrini

Coordination Pôle Image : Anne Ciekawy

Aide au numérique : Mathilde Fumex

Les animateur-trices qui partagent leurs connaissances et leurs passions au sein des activités : 22 animateurs salariés, 10 animateurs indépendants et 13 animateurs bénévoles.

Les bénévoles

Ils aident l'association au quotidien : Organisation d'événements, distribution de supports de communication, animations, fonctionnement du cinéma, montage d'exposition ou de spectacles vivants,... Rejoignez nous !

VOUS AVEZ UN PROJET ? La MJC Centre Social peut vous aider en mobilisant son équipe professionnelle ou en mettant des ressources à votre disposition.

Les administrateurs bénévoles

Le Conseil d'Administration gère et anime l'association, le bureau met en oeuvre les décisions du Conseil d'Administration.

Président (sortant) : Raphaël Girard

Trésorier : Bernard Sylvestre-Baron

Membres du bureau : Geneviève Solignat, Florence Lanchon

Membres de droit : Mairie de La Roche-Sur-Foron, Département de la Haute-Savoie

Membre associé : l'Université Populaire du Pays Rochois

Membres : Valérie Beaud, Geneviève Denat, Gérard Froment, Martine Lepeltier-Thoniel, Jean-Pierre Mermoud, Dominique Bonnefoy, Marie-France Muraz, Aurélie Guichard, Marie-Hélène Mondié, Lamia Dupont, Chloé Ollivier, Xavier Beheydt

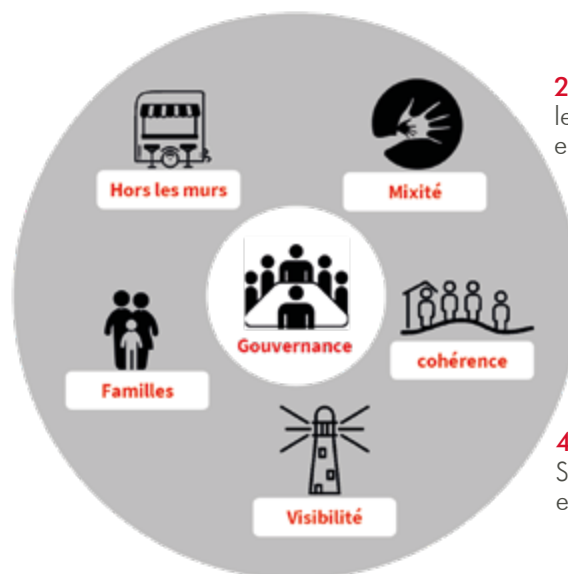
L'Assemblée Générale est un temps où tous les adhérent-es sont conviés pour participer à la vie de l'association.



Le Projet Social et Projet Familles - 2021 2024 :

Une nouvelle démarche, une nouvelle dynamique !

1. Rayonner et se faire reconnaître comme une structure pouvant soutenir les initiatives d'habitants et appuyer les acteurs locaux.



2. Passer par la diversité afin de favoriser les mixités et permettre la rencontre et l'agir ensemble.

3. Poursuivre le développement de la MJC Centre Social pour rester en phase avec le territoire et ses habitants.

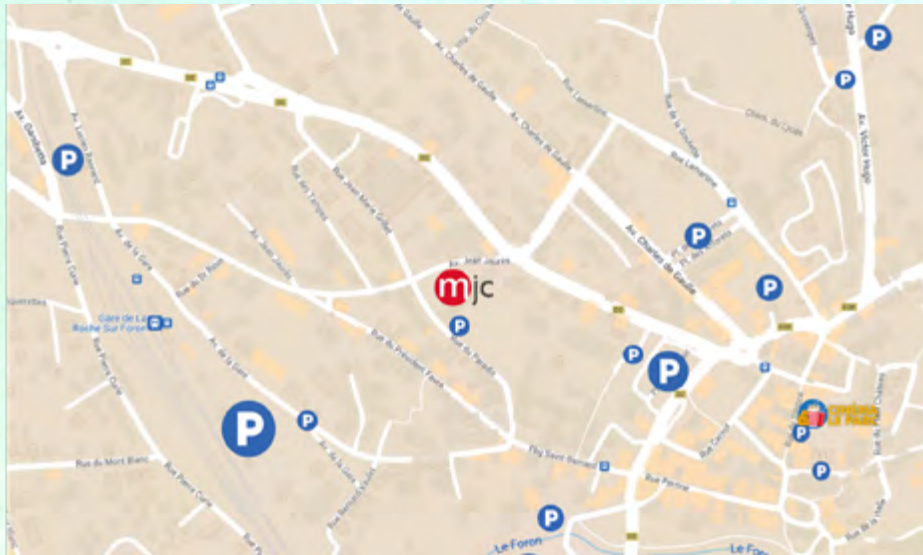
4. Rendre lisible notre identité MJC Centre Social pour que la notion de projet social et familles irrigue tous les acteurs.

6. Le projet familles : devenir la structure référente famille du territoire

5. Permettre au conseil d'administration de piloter le projet en associant l'équipe professionnelle et les acteurs concernés.



POUR VENIR À LA MJC...



287 avenue Jean Jaurès 74800 la Roche sur Foron - En plein centre ville, les places de parking à proximité direct de la MJC CS sont rares - Il existe plusieurs parkings à environ 5 minutes de marche

L'ANNUAIRE

De la MJC Centre Social & Culturel

Pour toutes informations ou demandes :
accueil@mjc-cs-larochesurforon.fr / 04 50 03 05 29

Cinéma le Parc : cineleparc@mjc-cs-larochesurforon.fr / 04 50 03 21 31

Espace d'art contemporain : langle@mjc-cs-larochesurforon.fr / 06 28 21 89 14

Aide au numérique : numerique@mjc-cs-larochesurforon.fr / 07 82 81 91 15

Espace Familles : espacefamille@mjc-cs-larochesurforon.fr / 07 68 09 60 18

Pôle image : leclap@mjc-cs-larochesurforon.fr / 07.49.67.84.64

Activités et spectacles vivants : animation@mjc-cs-larochesurforon.fr / 04.50.03.14.44

LES SPECTACLES VIVANTS

DES SPECTACLES POUR TOUS !

Cette année, la MJC Centre Social vous propose une saison de spectacles vivants variée à destination de tous les publics : tout-petits, enfants, parents, spectateurs aguerris, tout le monde peut y trouver son compte.

Une saison étoffée en propositions artistiques, avec la présence de plusieurs compagnies professionnelles, un festival de théâtre organisé avec l'association Fest'Appart', l'accueil de spectacles du festival Petit Patapon et même une première représentation !

Le spectacle vivant, ça se vit tout simplement !

Tarif réduit : -18 ans, étudiants, quotient CAF < 800
Sur présentation d'un justificatif en billetterie

Les informations peuvent changer durant la saison, informations et réservations sur
www.mjc-cs-larochesurforon.fr
ou 04 50 03 05 29 ou à l'accueil de la MJC.





Crédit photo : Yannick Perrin

CAROLE
CIE D'AUCUNS DISENT

Fantaisie Rurale - Théâtre

VENDREDI 29 SEPTEMBRE - 20H30

SALLE LE PARC

Aujourd'hui, c'est le grand bouleversement chez les Piraillet ! Carole s'apprête à quitter ses parents et sa montagne natale, pour partir vivre son rêve d'actrice à Paris.

Alors que sa mère s'affaire à lui coudre des poches intérieures pour la protéger des voleurs de la capitale, son père, tente en vain de la dissuader, en dépeignant d'une façon bien à lui, l'insignifiance de la vie parisienne. Pour Carole, c'est la promesse d'une vie nouvelle, et une échéance très importante : elle doit passer un casting pour jouer dans un film aux côtés de Jean Dujardin ! Alors que sa mère a déjà des paillettes plein les yeux à l'idée de la voir en haut de l'affiche, son père, ancré dans sa ruralité, n'aime ni les parisiens, ni le cinéma... D'ailleurs c'est qui Jean Dujardin ?

« Un hommage aux gens ordinaires, et pourtant si singuliers. Aux natifs de la province, de la montagne... Aux ruraux... A tous ceux que le naturel rend si drôles... Tous ceux que la simplicité rend exceptionnels... »

DURÉE : 1H25
Tout public - dès 10 ans

Tarifs : 14€/10€ (réduit)

Écriture et mise en scène : **Stéphanie Doche**
Avec : **Alexandra Carlioz, Pierre-Louis Lanier et Juliette Reydellet**
Création lumière : **Thomas Lavorel**
Costumes : **Chantal Derippe**

**DU BON MIELOU
POUR L'HIVER**
CIE JOLI RÊVE

Marionnettes, ombres et contes
Spectacle enfant
À PARTIR DE 2 ANS

MERCREDI 25 OCTOBRE - 10H

MJC CENTRE SOCIAL

À la ferme d'Augustin, c'est le bonheur : les poules bécotent, le mouton tricote et les abeilles préparent leur bon mielou. Hélas, l'arrivée inattendue et maladroite de madame Pointu vient bousculer cet équilibre jusqu'à faire fuir les abeilles. Bien trop gourmande pour renoncer à son pot de miel elle se lance à la poursuite d'une petite abeille. Au-delà des forêts, elle va découvrir la grande famille de la ruche où l'altruisme est le maître mot. Elle devra y trouver sa place et se mettre à la tâche si elle veut elle aussi sa part de bon mielou pour l'hiver.

À travers ce conte, les enfants seront sensibilisés à la fragilité et la complexité du monde des abeilles. Ils pourront, s'ils le souhaitent, devenir « gardiens » de ruche comme Oggy et madame Pointu les personnages de l'histoire qui ont trouvé leur place afin de contribuer au formidable travail des abeilles.

LE + ATELIER : Feutrage de la laine
À 11H - APRÈS LE SPECTACLE

DURÉE : 35 min

Tarifs : 8€ / 5€ (enfant et réduit)

Marionnettiste : **Marie-Ève Potel de Paoli**
Écriture et mise en scène : **Marie-Ève Potel de Paoli**
Création musique : **Marcus Henry, Betty Comte et Ismaël Assani Madi**

En partenariat avec **Festimôm'**



Infos et réservations
sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr

au 04 50 03 05 29
ou à l'accueil de la
MJC-Centre Social



YAKAMOZ
CIE LE GRAND LARGE

Première - Théâtre

VENDREDI 27 OCTOBRE - 20H30

SALLE LE PARC



Parrain du festival
Infos et réservations
sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr

au 04 50 03 05 29
ou à l'accueil de la
MJC-Centre Social

Yakamoz : Créature marine unicellulaire qui émet de la lumière lorsqu'elle est stimulée. En poésie les turcs utilisent ce terme pour nommer le reflet de la lune sur la mer.
Les eaux montent. Coincés au dernier étage du dernier immeuble encore émergé, ils sont là. Qui sont-ils ? Personne ne le sait. Jour après jour, ils ont grimpé le gratte-ciel pour échapper à l'humidité. Mais voilà, aujourd'hui ils sont arrivés au sommet. Plus possible de s'échapper. Fatalement, il faut affronter le destin. Peut-être pas. Peut être qu'en se concentrant sur la fiction, sur l'imaginaire, une porte pourrait s'ouvrir. Peut-être que le Yakamoz en est la clé. Mais le réel est là, il les rattrape. Tout n'y est pas réglé.
La lune les observe, elle met en lumière les douleurs, les regrets. Mais ils vont se battre. Ils n'ont pas dit leur dernier mot.

Premier long format de la compagnie LE GRAND LARGE qui le présentera en avant-première à FEST'APPART' #MJC - Festival de Théâtre à la Roche sur Foron. Avec le soutien du théâtre des Clochards Célestes, de l'Espace Magnan, du festival Fest'Appart' #MJC et de la MJC Centre Social de la Roche sur Foron.

DURÉE : 1H

Tarifs : 14€/ 10€ (réduit)

De et avec : Arthur Baratin et Benjamin Migneco
Création lumière : Rémy Caillavet
Création sonore : Benjamin Migneco
Regard Chorégraphique : Sylvie Cieren

LE + LES BULLES de la cie LE GRAND LARGE
DES HISTOIRES ÉPHÉMÈRES
TOUT AU LONG DU FESTIVAL DU 25 AU 29 OCTOBRE



SOIRÉE STAND-UP
TAVILLE COMEDY CLUB

Stand Up - Humour

JEUDI 16 NOVEMBRE - 20H30

DURÉE : 1H

Tarifs : 14€/ 10€ (réduit)

SALLE LE PARC

3 humoristes du Comedy Club itinérant «Taville Comedy Club» se partagent la scène de la salle le Parc !

Aude Alisque **GRAVITÉ** Écriture et interprétation : Aude Alisque
Mise en scène : Thierno Thioune

La gravité c'est comme la vie : c'est inévitable, c'est lourd parfois, mais c'est pas si grave que ça. Que peut-on considérer comme grave ? La mort ? La dépendance affective ? Le triple-menton ? Le regard des autres ? Les planétariums ? Ou pas grand chose ? À la recherche de l'apaisement et de l'acceptation de soi, Aude Alisque propose des décalages surprenants et décomplexants qui allègent la gravité.

David Azencot **ÇA VA ALLER**

Spoiler Alert : le monde de demain, c'est maintenant, et c'est pas mieux qu'hier.

Ces derniers mois, David Azencot a beaucoup réfléchi. Il a essayé d'être solidaire, ouvert aux autres, résilient, de faire le point, comme tout le monde.

Parce que plus rien ne sera comme avant, quoi qu'il en coûte, tout ça, tout ça. Et puis, il a écrit un nouveau spectacle et, en passant, il a trouvé une solution radicale à la surpopulation, qui nous permettra enfin de ne plus empiéter sur l'habitat naturel des pangolins, des chauves-souris et de Pierre Ménès.

Un spectacle optimiste, bienveillant et inclusif, dans la limite des stocks disponibles. Écriture et interprétation : David Azencot

Michaël Delacour **MERCI VASECTOMIE**

A 30 ans, Michaël s'est fait castrer. C'est pas une décision de justice, c'est son choix.

Gentil misanthrope, voire bisounours sociopathe, Michaël Delacour s'interroge sur les raisons qui l'ont poussé à ne pas faire d'enfant. Il pose un regard à la fois bienveillant et sans concession sur notre société, ses combats, et partage ses réflexions avec un humour subtilement trash.

Comment s'inscrire en tant qu'homme dans un discours féministe quand on aime les blagues graveleuses ?

L'humour peut-il offenser pour faire bouger les lignes ?

Faut-il euthanasier les connards pour abréger nos souffrances ?

Écriture et interprétation : Michaël Delacour
Mise en scène : Jonathan Pujol



Crédit photo : Lois Eme



LIBERTÉ JE CRIE TON NOM
CIE CAUSE TOUJOURS

Théâtre

VENDREDI 16 FÉVRIER - 20H30

SALLE LE PARC

Tarek et Elisabeth vivent confortablement avec leurs trois enfants et leur nourrice dans une grande maison au milieu des orangers, des figuiers et des grenadiers. C'est une famille heureuse qui évolue entre modernité et respect des traditions, jusqu'au jour où tout bascule...

Au commencement, il y a les bruits de la rue, puis la révolte avec ses grèves et ses arrestations et voilà qu'un groupe d'hommes armés veut faire régner sa loi par la terreur. Une folie meurtrière s'empare du pays entraînant la guerre civile.

La famille « Azem » sous le choc cherche à comprendre puis à se défendre. Après l'incompréhension, la lutte et la résistance, vient le temps de la résignation.

Pour Tarek, il n'y a pas d'autres solutions que fuir. « Il faut Partir pour rester vivant ». En leur montrant le chemin qui les conduira « là-bas au pays des libertés », Tarek pense mettre sa famille à l'abri, mais le voyage est long et périlleux ...

« Si celui qui parle est fou, que celui qui l'écoute soit sage et si ton ami devient un âne, ne monte pas sur son dos... La liberté coûte très cher et il faut, soit se résigner à vivre sans elle, soit se décider à payer son prix ... »

DURÉE : 1H20
Tout public - dès 12 ans

Tarifs : 14€ / 10€ (réduit)

De : Sylvie Blanchon
Avec : Meissoune Majri, Clémence Amato, Najib Guerfi et Rodolphe Harrot
Mise en scène et scénographie : Cédric Saulnier - Création musicale : Lucie Lacour et Charlie Henry
Création lumière : Jonathan Argemi - Chorégraphie : Najib Guerfi et Emilie Odin

Infos et réservations sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr
au 04 50 03 05 29 ou à l'accueil de la MJC-Centre Social

MAIS T'AS QUEL ÂGE ?!
CIE COMME À LA SCÈNE

Seul(le) en scène - Humour

VENDREDI 12 AVRIL - 20H30

SALLE LE PARC



PRIX MEILLEUR ESPOIR
Festival Off Avignon 2021

Aujourd'hui, les jeunes ont trop le seum, les autres ne comprennent pas ce mot. Les premiers adorent Snapchat, les seconds tentent fièrement d'utiliser WhatsApp. Mais à quel âge tout bascule ? À la première soirée plaid et vin rouge ?

Jeune ou vieux tout est relatif... une chose est sûre, vous appartenez à une génération ! Vos petites habitudes vous ont dénoncés. Et elles sont drôles ces petites manies.

Pour relativiser le cap de la trentaine, **Marion Pouvreau** dresse un portrait de TOUTES les générations qui existent actuellement au travers de cinq personnages emblématiques. Au travail ou en famille, lorsque les générations se rencontrent, les situations deviennent cocasses. Attention risque élevé de se reconnaître et d'y croiser ses parents ou enfants, vous êtes prévenus !

DURÉE : 1H15
Tout public - dès 7 ans

Tarifs : 14€ / 10€ (réduit)

De et avec : Marion Pouvreau
Mise en scène : Yannick Bourdelle

Infos et réservations sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr
au 04 50 03 05 29 ou à l'accueil de la MJC-Centre Social



SPECTACLE ENFANT
AVEC LE FESTIVAL **PETIT PATAPON**

Théâtre d'ombre ou Marionnettes
SPECTACLE ENFANT

DIMANCHE 28 AVRIL

MJC CENTRE SOCIAL

Le festival Petit Patapon - festival itinérant petite enfance en haute savoie débarque à nouveau à la Roche sur Foron ! Spectacle à venir, + d'infos sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr
Tarifs : 8€ / 5€ (enfant et réduit)

FRIGO [OPUS 2]
CIE DIS BONJOUR À LA DAME

Spectacle de rue - Clown/magie
ENFANTS ET FAMILLES

SAMEDI 6 JUILLET

GRATUIT - LES AFFORÊTS - LA ROCHE SUR FORON

Deuxième opus de Frigo, envol de clown - poétiquement incorrect !
Frigo, personnage corrosif et attachant s'éprend d'un projet aussi absurde que vital. Celui de décoller. Harnaché à son fidèle acolyte, son réfrigérateur transformé en fusée. Un objectif orbital, la promesse d'un décollage sensationnel !

C'est dans cette confrontation cartoonnesque d'aérien et de pesanteur, à l'image de l'immensité de l'espoir et du poids de la réalité, que notre clown amorcera le détonateur de ce qu'il est : un provocateur (...d'empathie) et un improvisateur de rue. En respiration commune avec un pianiste, la part belle est donnée à l'improvisation, à l'interaction avec le public.
Organisé dans le cadre de la fête de quartier des Afforêts - Pour tous - gratuit
+ d'infos sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr

DURÉE : 50 min
Tout public - dès 3 ans

Interprète : **Nicolas Ferré**
Musicien : **Antoine Amigues/François Morel**
Constructeur : **Vincent Guillermin**
Costumière : **Émilie Piat**
Co-écriture : **Pia Haufeurt et Nicolas Ferré**
Compositeur : **Antoine Amigues**
Regard complice : **Yohan Lescop et Fred Blin**



Credit photo : Julien Lafon

LES SPECTACLES AMATEURS

Tarifs spectacles amateurs : 10€ / 8€ (réduit : -18ans/quotient CAF<800 /étudiants)
Infos et réservations sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr au 04 50 03 05 29 ou à l'accueil de la MJC.



Fest'Appart #MJC **DU 25 AU 29 OCTOBRE**
FESTIVAL DE THÉÂTRE

Un festival de théâtre mêlant amateurs et professionnels pour des représentations atypiques et des mastersclass. **Spectacles pro p.8-9**
Le Festival se déroule à la salle le Parc et à la MJC Centre Social de la Roche sur Foron. **Programme des 28 et 29 octobre à venir** sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr

THÉÂTRE **JEUDI 26 OCTOBRE**
Pièce de théâtre - troupe amateur **SALLE LE PARC**
Informations à venir..



THE ROCKY HORROR SHOW
Comédie musicale Rock
LES INTEMPORALES

Suite à une panne de voiture, deux jeunes gens bien comme il faut vont atterrir dans un sombre manoir tenu par des extraterrestres. Ils iront de surprise en surprise, pour ne pas dire de délit en délire, dans le château de l'énigmatique docteur Frank-N-Furter.
Avertissement : des scènes ou des propos peuvent heurter la sensibilité des jeunes spectateurs

JEUDI 7 DÉCEMBRE
SALLE LE PARC



LES UNS CHEZ LES AUTRES
Théâtre
CIE ACCRO PLANCHE

Dans les années 70, quelque part en Angleterre, le couple Foster boîte : Franck commence à avoir des doutes sur la fidélité de sa femme qui a oublié la soirée d'anniversaire de leur mariage. Lors du diner qui va suivre, les alibis vont s'effondrer et les malentendus se multiplier... Gare à la casse !

JEUDI 18 JANVIER
SALLE LE PARC



LE PRÉNOM
Théâtre
CAF'THÉ

Vincent va être père pour la première fois. Invité à dîner chez sa soeur et son beau-frère, il y retrouve un ami d'enfance. On le presse de questions sur sa future paternité dans la bonne humeur générale... Mais quand on demande à Vincent s'il a déjà choisi un prénom pour l'enfant à naître, sa réponse plonge la famille dans le chaos.

JEUDI 14 MARS
SALLE LE PARC

L'ANGLE

Espace d'art contemporain du pays Rochois

UN ESPACE D'ART AU SEIN DE LA MJC CENTRE SOCIAL & CULTUREL

L'Angle est un lieu d'exposition d'art contemporain, qui accueille chaque saison trois expositions d'artistes professionnels, ainsi qu'une présentation des œuvres des adhérents de la MJC Centre Social et Culturel. Pour 2023-2024, l'Angle propose des expositions, des événements, des ateliers, et des rencontres autour de la thématique du (des) **FRAGMENT(S)**. La vocation de l'Angle est de diffuser la culture dans le pays rochois, en soutenant la création de nouvelles œuvres et les interventions hors-les-murs, et de partager l'art avec toutes et tous.

Ouverture au public
Le mardi, mercredi, vendredi
16h-19h (fermé le jeudi)
Samedi de 14h à 17h

Vacances scolaires
Mardi au vendredi 16h-18h30

Entrée libre

L'espace d'art contemporain s'ancre dans le tissu culturel et social local, et s'inscrit également dans le réseau institutionnel et professionnel de l'art contemporain Altitudes, art contemporain en territoire alpin.

CHAQUE PIERRE ENFERME UNE MONTAGNE

Patricia Cartereau

EXPOSITION

DU 19 SEPTEMBRE 2023 AU 25 NOVEMBRE 2023



 **Calendrier**
Vernissage
Vendredi 15/09 - 19h

Lecture dessinée
Mercredi 20/09

Pour Chaque pierre enferme une montagne, Patricia Cartereau expose son travail autour du minéral. Ses œuvres, souvent sérielles, commencent par la marche et l'exploration d'un territoire, duquel l'artiste extrait des pierres. De cette recherche et cette collecte, Patricia Cartereau (re)déploie le minéral par la peinture ou le dessin : « J'arpente et souvent je collecte pour ensuite travailler à partir d'un fragment. C'est un processus de superpositions, de changements de perspectives, d'échos ». Représentée sous plusieurs faces en simultanée, la pierre devient forme à part entière. Elle révèle alors ses motifs, sa légèreté ou sa lourdeur, son aspect organique ; bref, toute sa «complexité effroyable»¹.

¹ Cette expression, comme le titre de l'exposition, sont tirés de l'ouvrage «Le Long des Fissures» de Patricia Cartereau et d'Eric Pessan.

LE MIROIR RECOLLÉ

Exposition Collective

EXPOSITION

DU 12 DÉCEMBRE 2023 AU 24 FÉVRIER 2024

Exposition pensée à partir du projet In(dits)visibles, mené à l'AAPEI EPANOU

 **Calendrier**
Vernissage
Vendredi 08/12 - 19h



Dans les différentes instances de participation et d'expression, la question du regard porté sur le handicap est un sujet fréquemment à l'ordre du jour. L'exposition présente des portraits photographiques des personnes vivant avec un handicap, ainsi que des écrits individuels et collectifs, pour faire entendre leurs voix et donner à voir leur handicap sous un autre angle. L'exposition amènera le public à se questionner sur l'écart qui existe bien souvent entre ces représentations et la perception des personnes concernées.

CHAOSLÉIDOSCOPE

Exposition Collective

EXPOSITION

DU 12 MARS 2024 AU 25 MAI 2024



 **Calendrier**
Vernissage
Vendredi 08/03/24

Chaosléidoscope est une exposition collective autour de la thématique du fragment. Les œuvres présentent un monde entre organisation (lorsque la matière prend forme notamment par ses motifs) et chaos.



CINÉMA LE PARC *Le cinéma près de chez vous*

UN CINÉMA AU COEUR DE LA ROCHE ET DU PAYS ROCHOIS

Un cinéma **au coeur de la Roche sur Foron** à côté du Parc et du château de l'Échelle.

Le **cinéma le Parc**, classé **Art & Essai**, est un lieu qui se distingue par ses choix de programmation et ses animations : des films d'auteur en version originale sous-titrée, des avant-premières, des films documentaires, des films du patrimoine, des festivals, des soirées débats, des rencontres avec les réalisateurs... et les associations locales partenaires.

Animé par une équipe de **bénévoles** et de **salariés**.



Le cinéma s'inscrit dans le réseau **ACRIRA** et des salles art et essai du département de la Haute-Savoie

Des tarifs avantageux pour tous
(à partir du 01/09/23)

Tarif normal : 7.50 €
Tarif réduit (adhérent MJC - demandeur d'emploi - étudiant) : 6.50 €

Carte Cinéphile (adhésion MJC incluse): 20€

Tarif cinéphile (avec la carte) : 5.50 €

Tarif jeune - 14 ans et groupe : 5.50 €
Carte 10 entrées valable 1 an : 65 €

Mode de règlement : CB, espèces, chèques, Pass Culture, Pass'Région (accepté avec supplément de 1€), **TicketAction!Cinémas, Chèque ANCV**

Pensez aux bons cadeaux ! Des places de cinéma à offrir - RDV à la MJC Centre Social de la Roche sur Foron pour en savoir +

Où trouver la programmation du cinéma ?

- www.mjc-cs-larochesurforon.fr
- Le programme mensuel papier
- L'Inforon en ligne

MJC Centre Social La Roche Sur Foron & Pays Rochois

@mjc_cs_larochesurforon

Sur **ALLOCINÉ**

Sur **Spotify** Avec **CINÉ ZOOM**
Le podcast des bénévoles du cinéma le Parc

- Inscriptions à la newsletter : communication@mjc-cs-larochesurforon.fr

LE VILLAGE ACTION CINÉMA

Entrez dans les coulisses du monde du cinéma !

DIMANCHE 1^{ER} OCTOBRE

PARC DU CHÂTEAU - LA ROCHE SUR FORON

Venez découvrir toute la magie du cinéma au cinéma le Parc !

Au programme : plateau de tournage participatif, costume, maquillage, découverte du pré-cinéma, des ateliers pour s'initier au doublage, au bruitage, ou au cinéma d'animation, des effets spéciaux et la Table Mash-Up pour découvrir la magie du montage ! Et des courts métrages, des films et une buvette !



VERTICAL VERTIGE *Le festival du film de montagne*

Vertical Vertige 12^{ème} édition : Le festival de film de montagne qui regarde la montagne autrement.

Dates à venir ! Films d'ici et d'ailleurs pour la famille, pour les sportifs ou pour les amoureux de la nature...

TOUTE L'ANNÉE *Les dispositifs réguliers*

KIDS Ô CINÉ
CINÉMA LE PARC
La Roche-sur-Foron

Un mercredi par mois :
Un film jeune public à petit prix et un goûter à partager.
En lien avec l'espace familles.

RÉCRÉ Ô CINÉ

Le dimanche matin :
Un film jeune public, un atelier découverte, un échange avec les enfants après le film et une collation !
Organisé et encadré par les bénévoles du cinéma le Parc.

Le Cycle Rembobine

Une fois par mois :
Projection d'un film du patrimoine présenté par un·e intervenant·e - Soutenu par le département de la Haute-Savoie

LE LUNDI AU CINÉ
CINÉMA LE PARC
LA ROCHE-SUR-FORON

Un lundi par mois :
Un film à prix réduit à 14h suivi d'un échange, une collation et la possibilité de choisir le film du mois prochain

Le Public
Choisit son Film

Une fois par mois :
Séance gratuite où le public argumente et vote pour un film qui sera diffusé le mois suivant. Animé par François Bailly, suivi d'une collation et du film choisi le mois précédent.

LE CLAP

Le pôle image de la MJC Centre Social & Culturel



L'AUDIOVISUEL ET LES MÉDIAS POUR TOUS LES JEUNES DU PAYS ROCHOIS

Le CLAP, c'est du soutien à la création audiovisuelle et de l'éducation à l'image, aux médias et à l'information pour les 11-25 ans !

Avec des outils de création et des supports pédagogiques utilisés comme moyens d'expression, d'émancipation et de développement de l'esprit critique.

À la MJC Centre Social ou avec les jeunes et les partenaires du territoire (établissements scolaires, services jeunesse..).

Des ateliers YouTube ou cinéma chaque semaine

Pour les jeunes de 8 à 18 ans (p. 28-29)

Un studio podcast

Pour prendre la parole sur des sujets qui t'intéressent et te former à l'enregistrement. C'est gratuit !

Des ateliers ponctuels, des stages ou des masterclass

Le week-end ou pendant les vacances : rencontres avec des professionnels, 24h pour faire un film, initiation au doublage,... Pour les petits, les ados et même les grands !

Programme à consulter sur www.mjc-cs-laroche-sur-foron.fr



Du matériel et un accompagnement pour tes projets

Vidéo pour l'école, chaîne YouTube, projet de court-métrage, etc... :

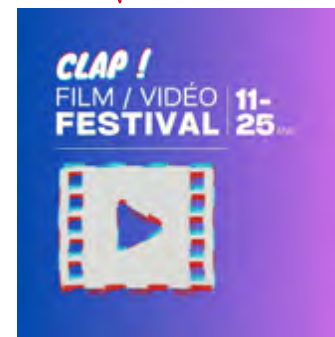
Au Clap, il y a du matériel, des postes de montage vidéo et des conseils pour être accompagné dans ton projet. C'est gratuit !

Envie de te former aux métiers de l'audiovisuel, de partager tes idées ou tes créations ? **N'hésite pas à passer au CLAP !**

LE CLAP C'EST AUSSI DES ÉVÉNEMENTS

CLAP ! FESTIVAL

le mini-festival de cinéma imaginé par les jeunes.



Festival cinéma et vidéo pour les 11-25 ans.

La volonté des organisateurs : donner la possibilité à d'autres jeunes de partager leur création audiovisuelle, de rencontrer des professionnels et d'échanger avec les habitants, autour d'une journée festive.

À cette occasion, un concours de films et vidéos est lancé pour les jeunes âgés de 11 à 25 ans !

JUIN 2024

CINÉ GAMES

Le jeu vidéo débarque dans ton cinéma

Un événement mêlant cinéma et jeux vidéo avec : des échanges sur les métiers du jeu vidéo, des rencontres avec des professionnels ou des étudiants, des animations familiales, du cinéma, des tournois de jeu vidéo, du rétrogaming, du podcast.

Un événement pour (re)découvrir le jeu vidéo !

Février 2024 (date et programme à venir)



POUR ÊTRE AU COURANT DES ACTUALITÉS DU CLAP



@leclap_mjccslaroche-sur-foron



LeClapMjc - Le CLAP

L'ESPACE FAMILLES

Un espace d'animation familial pour tous !

POUR TOUTES LES FAMILLES

LE SOUTIEN À LA PARENTALITÉ DANS LE PAYS ROCHOIS

L'espace familles est un espace de rencontre, d'écoute et de soutien pour tous les habitants du pays rochois. Des professionnels sont là pour vous accompagner au plus proche de vos besoins.

L'espace familles multiplie et diversifie ses actions de soutien à la parentalité, ses animations collectives familiales et participe activement au développement social local du territoire dans une démarche partagée avec les habitants et les principaux acteurs concernés.

L'ACCOMPAGNEMENT HABITANT-ES

L'espace familles accompagne les habitant-es du territoire que ce soit pour l'organisation d'une exposition, d'une animation ou encore d'un événement comme la Fête Internationale de la Cuisine.



LA PAPOTHÈQUE

Lieu d'accueil Enfants Parents

Pour les parents, futurs parents, grands-parents accompagnés de leurs enfants, petits-enfants de 0 à 6 ans : Rencontre, convivialité et partage d'expérience.

LA MOTRICITÉ EN FAMILLE

Un samedi matin par mois - De 0 à 5 ans. www.mjc-cs-laroche-sur-foron.fr

GROUPES DE PAROLE PARENTS

Toute l'année, l'espace familles anime et organise des temps de paroles sur des questions parentales : conférence, débat, café des parents,...

Avec les autres pôles

Des débats, des sorties cinéma, des animations ou des visites d'exposition, l'espace familles est en connexion avec toute la MJC CS.



L'AIDE AU NUMÉRIQUE

Un accompagnement pour lutter contre la fracture numérique

UN SERVICE GRATUIT POUR TOUS LES HABITANTS DU PAYS ROCHOIS

Une aide pour toutes et tous pour :
Faire une démarche en ligne (Impôts, CAF, Retraite, Pôle emploi...)
Télécharger, scanner et imprimer un document
Faire un CV, une lettre de motivation, un courrier

Rédiger et envoyer un mail.
Une conseillère numérique France Services, habilitée Aidants Connect vous accompagne dans vos démarches administratives ou vous oriente vers les services compétents si besoin.

SUR RENDEZ VOUS

Lundi et jeudi : 9h-12h
Mardi, mercredi : 9h-12h et 13h-17h

Contactez Mathilde au 07 82 81 91 15



Vous ne pouvez pas vous déplacer ?

Possibilité de rendez-vous à domicile

Mathilde intervient dans différents lieux du pays rochois les jeudis après-midi.

ATELIERS COLLECTIFS

Atelier collectif pour les seniors le lundi de 14h à 16h : Formation et utilisation d'une tablette adaptée ou d'un ordinateur dans une ambiance conviviale.
Possibilité de prêt de tablette

Un ordinateur est à votre disposition à la MJC Centre Social aux horaires d'ouverture.



LE CAFÉ DES HABITANTS

Un bar convivial et des événements toute l'année

UN CAFÉ OUVERT À TOUS UN LIEU DE PARTAGE ET DE RENCONTRE

Le café des habitants est le bar associatif de la MJC Centre Social. Il propose toute l'année animations, expositions, soirées ponctuelles ou scène ouverte..

Boire un café, un thé ou une bière après son activité est désormais possible ! Prolongez ce moment avec vos ami·e·s ou faites de nouvelles rencontres !

Un lieu à l'image des habitants du pays rochois

Cet espace devient ce que vous en faites, vous souhaitez organiser une soirée à thème ? Un café débat ? Une exposition ? Seulement discuter avec des ami·e·s ? Ce lieu est votre.



EXPOSITIONS HABITANTS

Possibilité d'exposer votre travail et vos créations sur les murs du café des habitants. Seule contrainte : Proposer un temps d'échange avec le public (soirée-échange, présentation de l'exposition, atelier enfant, nous vous accompagnons de A à Z...)

LES MERCREDIS ANIMÉS

Ateliers, animations, recontre, le mercredi matin c'est pour les enfants et les familles à la MJC !

LES SCÈNES OUVERTES

Les jeudis soir, une fois par période, le café des habitants devient une scène ouverte musicale.

En groupe, en duo, en solo, préparé ou non, venez partager la scène de la MJC Centre Social !

Sans inscriptions - batterie et piano sur place

LES SOIRÉES JEUX VIDÉO

Un soir par mois, ramène ta manette et viens partager un moment de jeu !



LES ACTIVITÉS DE LOISIRS

DES ACTIVITÉS POUR TOUS !
DES TARIFS ADAPTÉS À TOUS !

GRILLE TARIFAIRE DES ACTIVITÉS EN PAGE 43

JE VEUX SAVOIR COMMENT M'INSCRIRE ! PAGE 41
SI NON PRÉCISÉ : 31 SÉANCES, DÉBUT SEMAINE DU 11/09



ARTS CRÉATIFS

Couture

Dès 9 ans/ADO/ADULTE

avec Anthony Bazin

LUNDI

19h - 22h Café couture + 16 ans



TARIF A



16 séances - Début le 18/09

MERCREDI

16h30 - 18h 9/12 ans

TARIF H

19h - 22h Débutants + 16 ans

TARIF H

16 séances - Début le 13/09

19h - 22h Initiés + 16 ans

TARIF H

16 séances - Début le 20/09

Une initiation à la couture pour petits et grands, une optimisation de différentes techniques textiles pour les plus avancés ou un café couture pour partager des conseils, techniques et différentes méthodes de créations. **Liste des fournitures conseillées sur le site.**

BD/Manga

6 - 17 ANS

avec Antoine Kirsch

MERCREDI

10h - 11h 6/11 ans



TARIF E

11h - 12h 6/11 ans

TARIF E

14h - 15h 12/17 ans

TARIF E

Centrés autour de la réalisation du fanzine «Indigo mag» ces ateliers ont pour but d'encourager les participants à créer leur propre univers à travers BD et illustrations. Un professionnel de la BD les guide et les conseille pour les aider à améliorer et enrichir leurs dessins.

Dessin de A à Z

Dès 12 ans/ADO/ADULTE

avec Antoine Kirsch

SAMEDI

10h - 12h + 12 ans



TARIF B



10 séances - Début le 16/09

Les grands principes du dessin sont abordés dans ce cours destiné aux personnes qui cherchent à aborder le dessin de façon complète et méthodique. De nombreuses connaissances théoriques et exercices pratiques sont proposés, pour pratiquer tant pendant l'atelier que chez soi.

Création arts plastiques

Dès 5 ans/ADO/ADULTE

avec Lionel Roux

MERCREDI

14h - 14h45 5/6 ans



TARIF C

15h - 16h15 7/8 ans

TARIF H

16h30 - 17h45 9/10 ans

TARIF H

18h - 19h30 Ado/adulte

TARIF K

Des ateliers de pratiques artistiques qui traversent tous les champs des expressions plastiques : dessin, peinture, photomontage... L'accent est résolument mis sur l'expression et chaque incitation trouve sa référence. Exposition en fin d'année à l'Angle.

Aquarelle

ADO/ADULTE

avec Antoine Kirsch

SAMEDI

14h - 17h + 16 ans



TARIF F



10 séances - Début le 16/09

À travers des expérimentations et des explorations variées, cet atelier enseigne toutes les techniques de l'aquarelle et permet d'acquérir une connaissance approfondie du médium et du matériel.

Poterie

Dès 6 ans/ADO/ADULTE

avec Mathilde Fumex

MARDI

17h30 - 19h 6/11 ans

19h30 - 21h30 + 16 ans

JEUDI

18h30 - 20h30 + 16 ans

SAMEDI

9h30 - 12h 6/10 ans (en famille p 40)



TARIF H

TARIF J

TARIF J

TARIF B

Atelier de poterie où l'on découvre différentes techniques de façonnage à la main (pincé, plaque, colombin) et de décoration (émaux, engobes). Faites appel à votre créativité et venez modeler vos envies. **Coût de cuisson et de matériaux : 50€ adultes - 40€ enfants**
Exposition en fin d'année à l'Angle.

Café Tricot

ADULTE

avec Nelly Froment et Dominique Munari

JEUDI

14h - 16h Tout niveau



40€

Un nuage de laine et quelques aiguilles à tricoter... Venez tricoter et papoter chaque semaine autour d'un café.

Dentelle aux fuseaux

ADULTE

avec Marie Anne Sénégal

LUNDI

14h30 - 17h + 16 ans



40€

Rejoignez les dentellières, venez jouer avec les fuseaux afin de réaliser les modèles de votre choix.

THÉÂTRE

Théâtre

Dès 6 ans/ADO/ADULTE

avec Alexandre Zanotti

LUNDI

17h - 18h 8/10 ans

18h - 19h15 11/14 ans

19h30 - 21h30 + 18 ans



TARIF A

TARIF B

TARIF D

MARDI

17h - 18h 6/9 ans

18h - 19h30 14/17 ans

TARIF A

TARIF C

JEUDI

12h15 - 13h30 + 18 ans

TARIF B

Se découvrir, découvrir l'autre, découvrir les autres. Avec une démarche ludique, venez oser, venez partager cette fabuleuse aventure humaine nommée THÉÂTRE. Au programme de la rigueur, de la concentration mais également respect et bienveillance. Préparation d'un spectacle en fin d'année autour d'un texte d'auteur contemporain.

Théâtre d'impro

6-15 ans

avec Alexandre Zanotti

JEUDI

17h - 18h 6/10 ans

18h - 19h15 11/15 ans



TARIF A

TARIF B

Venez vous initier à l'art de la comédie. Passez de la réalité à l'imaginaire, être autrement l'espace d'un instant. Prendre le bon ton, la bonne posture, libre de tout texte, vous jouez, vous répondez. C'est l'improvisation !



Anglais 4 - 11 ans avec Astrid Soetens

MARDI			
16h45 - 17h30	8/10 ans Niveau 3***		S'amuser et jouer pour apprendre à parler anglais, c'est par ici. Chaque semaine, une structure et du vocabulaire appris autour d'une chanson et utilisés lors des jeux, afin de devenir superhéro de la langue anglaise. Méthode
17h30 - 18h15	6/7 ans Niveau 2**	TARIF J	
MERCREDI		TARIF J	
9h - 9h45	4/5 ans ¹	TARIF J	Genki English.
9h45 - 10h30	6/8 ans Niveau 1*	TARIF J	*Première année d'anglais
10h30 - 11h15	5/7 ans Niveau 2**	TARIF J	**Deuxième et troisième année d'anglais
11h15 - 12h	8/10 ans Niveau 2**	TARIF J	***Minimum troisième année d'anglais
13h30 - 14h15	8/11 ans Niveau 3***	TARIF J	1 : Un atelier adapté aux petits pour s'initier et faire ses premières phrases

Anglais conversation Dès 11 ans/ADO/ADULTE avec Astrid Soetens

MARDI				
18h30 - 19h30	+ 16 ans	TARIF H		
MERCREDI				
14h15 - 15h15	Collège/Lycée débutant	TARIF C	19 séances - Du 08/11 au 10/04	
15h15 - 16h15	Collège/Lycée intermédiaire	TARIF C	19 séances - Du 08/11 au 10/04	
VENDREDI				
12h30 - 13h30	+ 16 ans	TARIF H		
Un groupe pour faire de l'oral avant tout. Choix des sujets et des activités en concertation avec les participants. (Jeux, débats, jeux de rôles, chansons, sketches...) Apprendre pour parler, parler pour apprendre !				



AUDIOVISUEL ET MÉDIA

Présentation du CLAP, pôle d'éducation à l'image et de production audiovisuelle page 20

Cinéma 8 - 18 ans avec Annabelle Iaich

VENDREDI			
16h45 - 17h45	Acting Cinéma 8/10 ans		Acting : les comédiens vont développer leur créativité, gérer leurs émotions face caméra, s'initier à la mise en scène, travailler la voix et le corps, développer la confiance en soi.
18h - 20h	Atelier Cinéma 11/14 ans	TARIF G	
SAMEDI		TARIF K	
10h - 12h	Atelier Cinéma 15/18 ans	TARIF K	Ateliers ciné : Apprentis réalisateurs, acteurs ou techniciens, vous allez pouvoir créer ensemble un court métrage de fiction !

YouTube et Médias 11 - 14 ans avec Anne Ciekawy

MERCREDI			Être Youtubeur ou vidéaste ça ne s'improvise pas ! Cela demande beaucoup de compétences : écriture, mise en scène, décor, tournage, montage,...
14h - 16h	YouTube/média 11/14 ans	TARIF J	Mais comment ça fonctionne YouTube ?



Eveil musical 1 - 7 ans avec Sylvie Vernex Marteret

MERCREDI			Découverte musicale avec pratique du chant ; Fabrication d'instruments avec des objets de récupération et découverte des musiques du monde avec des intervenants ponctuels ; Pratique et mini concert.
10h - 10h45	1/3 ans (en famille p 39)	TARIF H	
11h - 11h45	4/7 ans	TARIF H	

Guitare, basse, batterie Dès 8 ans/ADO/ADULTE avec Dominique Roussel

MARDI			Approche pédagogique basée sur la pratique en encourageant les jeux collectifs, le partage pour ceux qui le souhaitent.
16h - 20h30	créneaux de 30 min	Voir grille tarifaire page 43	Guitare acoustique, électrique, basse et batterie débutant
JEUDI			
16h - 21h	créneaux de 30 min		
VENDREDI			
14h - 20h	créneaux de 30 min		

Guitare et basse Dès 8 ans/ADO/ADULTE avec Thomas Delahaye

LUNDI			Cours de guitare moderne dans la joie et la bonne humeur ce qui n'empêche pas de bien travailler. Du classique, blues, rock, métal et pop, solo, travail sur tablatures et bandes sons. Avec Thomas 40 ans, 25 ans de pratique et 20 années de cours à mon actif dont 15 à Paris.
16h - 20h	créneaux de 30 min	Voir grille tarifaire page 43	Guitare acoustique, électrique et basse
MARDI			
16h - 20h	créneaux de 30 min		
MERCREDI			
9h30 - 12h/13h30-20h	crén. de 30 min		
JEUDI			
16h - 20h	créneaux de 30 min		

Chorale Dès 14 ans/ADO/ADULTE avec Alain Asper

MARDI			Aucun prérequis. Simplement envie de chanter et trouver du plaisir à le faire !
19h45 - 21h30	Chorale tous niveaux	40 €	

ARTS MARTIAUX

IMPORTANT
Pour toutes les activités arts martiaux, un certificat médical et la licence sont obligatoires.

Karaté Dès 5 ans/ADO/ADULTE avec **Salim Benelmaadadi D.E 6è Dan**

MARDI
17h - 17h45 5/6 ans **TARIF C**
17h45 - 18h30 7/11 ans débutants **TARIF C**
18h30 - 19h30 7/11 ans perfectionnement* **TARIF G**
19h30 - 20h30 + 12 ans Ado/adulte **TARIF G**

Le Karaté peut se pratiquer à tout âge et favorise le bien-être et la confiance en soi. C'est un art martial permettant la maîtrise de son corps dans l'espace.
Prévoir Licence en supplément.
*Ceinture jaune et verte

Kung Fu Dès 8 ans/ADO/ADULTE avec **Jérôme Camus**

LUNDI
17h - 18h dès 8 ans - débutants **TARIF F**

MERCREDI
15h - 16h 8/16 ans - intermédiaires **TARIF F**
15h - 16h30 8/16 ans - avancés **TARIF I**

VENDREDI
19h - 20h30 + 16 ans Ado/adulte **TARIF I**

Art martial chinois destiné à l'auto-défense. Il nécessite un corps fort et souple (développé par des exercices codifiés) à la fois et un esprit calme (développé à travers des exercices avec partenaires)
Prévoir Licence en supplément.

Aïkido ADO/ADULTE avec **Victor Jeannot, Benoit Fourrier et Fabrice Rios - B.F 4è DAN**

LUNDI
19h - 21h + 16 ans **TARIF A**

JEUDI
19h - 21h + 16 ans **TARIF A**

L'aïkido est une discipline universelle qui peut être pratiquée à tout âge et adaptée à tous les publics. Elle repose sur 3 grandes valeurs :
L'harmonie, le respect et le rapprochement des participant-e-s
Uni-e-s dans la pratique. **Prévoir Licence en supplément.**

LIEU AÏKIDO : COMPLEXE SPORTIF LABRUNIE

NATURE

P'tits Trappeurs 4 - 6 ans avec **Émilie Micard**

Mercredi
9h30 - 11h30 4/6 ans **TARIF C** 10 séances - Début le 20/09

Découverte de la nature et de l'environnement par des jeux ludiques, (cabane, igloo, empreintes d'animaux, peintures végétales, champignons...)

Marche nordique ADO/ADULTE avec **Émilie Micard**

Jeudi
14h - 15h30 + 16 ans - plaisir/débutants **TARIF F** Du 14/09 au 30/11 et
15h30 - 17h + 16 ans - sportif/confirmés **TARIF F** du 14/03 au 06/06

Sport facile d'accès, à la fois tonifiant pour les muscles et doux pour les articulations. 20 séances réparties sur la saison et 2 sorties raquettes incluses en janvier et février.

Randonnée pédestre ADO/ADULTE avec **Annie Guyon et Marie-France Muraz**

Mardi
13h30 - 17h Demi journée + 16 ans **40 € :**
2h30/3h de marche, dénivelé inférieur à 400m. 2 formules
Départ MJC - covoiturage

Vendredi
8h30 - 17h Journée + 16 ans
4/6h de marche, dénivelé entre 400m et 1000m. cumulables ou distinctes selon votre choix

Assurance individuelle obligatoire
Vérifier aptitude auprès d'un médecin.

GYM SPORT ET FORME

Baby gym et Gym enfant De la marche à 11 ans avec **Xavier Burin, Emilien Porcherot ou Christine Martin**

MERCREDI avec **Xavier**
9h - 9h45 Marche à 2 ans **TARIF D**
9h45 - 10h30 2/3 ans **TARIF D**
10h30 - 11h15 3/4 ans **TARIF D**
11h15 - 12h 4/5 ans **TARIF D**

Gym enfant avec **Emilien**
13h - 14h 6/7 ans **TARIF E**
14h - 15h 8/9 ans **TARIF E**

VENDREDI avec **Christine**
9h - 9h45 Marche à 3 ans **TARIF D**
9h45 - 10h30 Marche à 3 ans **TARIF D**

Les enfants apprennent de nouveaux mouvements tous les jours, leurs cerveaux, leurs corps sont en constante maturation. Ils ne savent pas piloter leur corps dans leur environnement de façon optimale. Ils vont au travers des séances apprendre à sauter, ramper, grimper, attraper, lancer, viser, courir, tourner, rouler. Tout cela de manière ludique... Nos activités permettent aux enfants de prendre confiance en eux et de prendre conscience de leurs capacités.

Multi sports 6 - 11 ans avec **Laura Martena**

MERCREDI
15h - 16h 6/8 ans **TARIF E**
16h - 17h 9/11 ans **TARIF E**

Permettre aux enfants de découvrir plusieurs sports et développer un maximum de qualités comme : la conscience corporelle, l'équilibre, la coordination, l'estime de soi, la confiance en soi, à travers plusieurs thèmes : zen/posture – motricité – jeux de balles – combat – danse/activités musicales.

Badminton

ADO/ADULTE

avec Elise Foulon, Sandrine Carreno et Charles Badjaksezian

MERCREDI

19h - 22h + 16 ans

VENDREDI

20h - 22h + 16 ans



Activité de loisirs, ouverte à tous, en toute convivialité.
Activité animée par des bénévoles - possibilité de venir aux deux créneaux horaires.

Tarif : 80 €

pour les 2 séances

LIEU : COMPLEXE SPORTIF LABRUNIE

Parkour

10 - 17 ans

avec Jérôme Camus

LUNDI

18h - 19h + 10 ans intermédiaires
19h - 20h + 10 ans avancés

MERCREDI

16h30 - 17h30 + 10 ans débutants
17h30 - 18h30 + 10 ans intermédiaires
18h30 - 19h30 + 10 ans avancés

VENDREDI

17h - 18h + 10 ans débutants
18h - 19h + 10 ans intermédiaires



Art du déplacement consistant à franchir des obstacles. Le parkour requiert équilibre, agilité, puissance, force, technique et créativité.

TARIF E

TARIF E

TARIF E

TARIF E

TARIF E

TARIF E

TARIF E

Activité équilibre sénior

Dès 65 ans

Plateforme de prévention des chutes des séniors

MARDI

13h30 - 15h
15h15 - 16h45

Activité destinée à toute personne à partir de 65 ans qui a déjà été confrontée à une chute ou bien qui ressent le besoin de renforcer son équilibre ou encore qui désire reprendre une activité physique dans un cadre adapté.
Inscriptions et renseignements au 04 56 49 77 84.

Urban training

ADO/ADULTE

avec Laura Martena

JEUDI

18h30 - 19h30 + 16 ans

TARIF E

20 séances - Du 14/09 au 30/11 et du 14/03 au 06/06



Le départ se fait à la MJC. Eveil articulaire et échauffement avant le départ. Ensuite sur un footing de croisière nous partons dans la ville, avec des arrêts réguliers sur mobilier urbain pour compléter la sortie de renforcement musculaire. Niveau : être capable de tenir minimum 10 min en courant en continu à faible allure pour démarrer l'activité.

Fitness, Gym et Forme

ADO/ADULTE + 16 ans

avec Laura Martena, Christine Martin, Jérôme Camus

RÉDUCTION : - 50% sur le 2ème cours (sur le cours le moins cher)
- 75% sur le 3ème cours et au delà (sur le cours le moins cher)
Cours accessibles à tous les niveaux !

LUNDI

Yogalates

12h30 - 13h30

Christine Martin

TARIF E

Stretching

13h30 - 14h30

Christine Martin

TARIF E

Gym équilibre (suite prév.)

14h45 - 15h45

Christine Martin

TARIF E

Pilates

18h - 19h

Christine Martin

TARIF E

Cross Gym

20h - 21h

Jérôme Camus

TARIF E

MARDI

Yogalates

9h - 10h

Christine Martin

TARIF E

Cool dance

9h - 10h

Laura Martena

TARIF E

Gym douce

10h - 11h

Christine Martin

TARIF E

Viens bouger ! (Femme enceinte et enfant de - de 3 ans) - page 38

10h - 11h

Laura Martena

TARIF E

Cardio boxing

12h15 - 13h

Laura Martena

TARIF B

Renforcement musculaire

18h15 - 19h15

Laura Martena

TARIF E

Gym posturale

19h15 - 20h15

Laura Martena

TARIF E

Tabata training

20h15 - 21h15

Laura Martena

TARIF E

MERCREDI

Zumba

18h - 19h

Laura Martena

TARIF E

Circuit training

19h - 20h

Laura Martena

TARIF E

JEUDI

Renforcement musculaire

9h - 10h

Laura Martena

TARIF E

Stretching

10h - 11h

Laura Martena

TARIF E

Tabata training

12h15 - 13h

Laura Martena

TARIF B

Gym douce

14h - 15h

Christine Martin

TARIF E

Gym équilibre (suite prév.)

15h - 16h

Christine Martin

TARIF E

Pilates

18h30 - 19h30

Christine Martin

TARIF E

Urban training - page 32

18h30 - 19h30

Laura Martena

TARIF E

VENDREDI

Renforcement musculaire

9h - 10h

Marion Monnier

TARIF E

Pilates

10h - 11h

Marion Monnier

TARIF E

SAMEDI

Tabata training

9h - 9h30

Laura Martena

TARIF A

Circuit training

9h30 - 10h30

Laura Martena

TARIF E

Zumba

10h30 - 11h30

Laura Martena

TARIF E

Tous les descriptifs des cours sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr - **Yogalates** : fusion yoga/ pilates pour renforcer le corps - **Pilates** : renforcement des muscles profonds responsables de la posture - **Stretching** : étirement/assouplissement/relaxation - **Cool dance** : chorégraphie sans apprentissage, sans impact, on bouge pour le plaisir - **Cardio boxing** : boxe sur musique par 2 ou sur sac - **Cross training** : cardio et haute intensité - **Circuit training** : Alternance renfo. et cardio - **Tabata training** : travail en fractionné court - **Zumba** : Coordination, chorégraphie et fun !

BIEN ÊTRE

RÉDUCTION BIEN-ÊTRE
- 25% sur la 2ème activité bien être (réduction sur l'activité la moins chère)



Qi Gong et méditation ADO/ADULTE avec Sabine Lewkowicz

JEUDI
9h30 - 10h30 Qi gong - + 16 ans **TARIF E**
10h45 - 11h45 Qi gong + méditation + 16 ans **TARIF E**
12h30 - 13h30 Qi gong + méditation + 16 ans **TARIF E**

 Pratique ancestrale de la médecine traditionnelle chinoise. Association d'un travail de mouvements lents, de respiration et de méditation.

Taiji Quan ADO/ADULTE avec Claude Brichaux ou Jean Pierre Mermoud

MERCREDI
18h - 19h30 Taolu des 24 postures **TARIF I**
Avec Claude (niveau intermédiaires/avancés)
+ pratiques collectives guidées jeudi/samedi 10h - 11h

SAMEDI
10h - 11h Tai Ji 108 postures **TARIF A**
Pratique guidée avec Jean-Pierre

 L'art de la méditation en mouvement : pratique énergétique chinoise, favorisant la mobilisation du Qi pour stimuler vitalité et bien-être. Sollicitant concentration, respiration et détente, elle est accessible à tous par la douceur et la fluidité des gestes et déplacements.

Hatha Yoga ADO/ADULTE avec Sylvie Regat Clerc

LUNDI
9h - 10h30 + 16 ans **TARIF G**
10h45 - 12h15 + 16 ans **TARIF G**
19h30 - 21h + 16 ans **TARIF G**

MERCREDI
9h15 - 10h45 + 16 ans **TARIF G**
18h - 19h30 + 16 ans **TARIF G**
19h45 - 21h15 + 16 ans **TARIF G**

 Depuis plus de 5000 ans, à travers de multiples traditions et innovations, le yoga nous enseigne une véritable philosophie de vie aux nombreux bienfaits. Revisitant la pratique traditionnelle, les cours proposent à chacun une hygiène psychocorporelle adaptée à la vie moderne.

Hatha Yoga ADO/ADULTE avec Florence Wegerhoff

LUNDI
14h30 - 16h + 16 ans **TARIF G**
16h30 - 18h + 16 ans **TARIF G**
18h30 - 20h + 16 ans **TARIF G**

 Le yoga de l'énergie est une discipline physique et spirituelle qui vous libère l'esprit des contraintes de votre corps, par la maîtrise des mouvements de votre rythme et de votre souffle. En alliant sérénité et musculation vous recherchez l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

Yoga ADO/ADULTE Prof en cours de recrutement

MARDI
12h15 - 13h30 + 16 ans **TARIF G**

VENDREDI
18h30 - 20h + 16 ans **TARIF G**

SAMEDI
10h - 11h30 + 16 ans - 1x/mois, début le 30/09 **TARIF A**

 Pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental. Les séquences sont variées tout au long de l'année afin d'enrichir la pratique de chacun.

Yoga dynamique ADO/ADULTE avec Christine Martin

LUNDI
19h - 20h30 + 16 ans **TARIF G**

 Pratique de yoga dynamique inspirée de l'Ashtanga et du Vinyasa. Basée sur des enchaînements corporels précis et une synchronisation du souffle sur le mouvement ; un enchaînement tonique et fluide de postures rythmées par la respiration. Une méditation en mouvement.

Yin Yoga ADO/ADULTE avec Christine Martin

JEUDI
19h30 - 20h30 + 16 ans **TARIF F**

 Ce yoga doux mais puissant, mise sur des étirements de longue durée combinant une respiration lente et profonde afin de détendre et équilibrer le corps, relaxer l'esprit, améliorer les capacités à méditer et à se détendre, lubrifier les articulations et les rendre plus souple.

Yoga doux ADO/ADULTE avec Sylvie Regat Clerc

JEUDI
9h - 10h + 16 ans **TARIF F**

 Le yoga apporte des solutions concrètes pour maintenir sa condition physique et mentale et plus encore l'améliorer : bouger, respirer, se redresser, se relaxer et méditer.

Yoga Famille 3 - 12 ans avec Irène Forterre

SAMEDI
9h - 10h 3/6 ans **TARIF A**
10h - 11h 3/6 ans **TARIF A**
11h - 12h 7/12 ans **TARIF A**

 10 séances dans l'année - début le 23/09 Pour un parent et un enfant. + d'infos page 39





Danse africaine

4 - 5 ans

avec Agnès Camara

MERCREDI
16h45 - 17h30

4/5 ans

TARIF G

Danses joyeuses et créatives qui laissent une place importante à l'improvisation. L'activité idéale pour développer la place du corps dans l'espace et la créativité !

Danse éveil

4 - 6 ans

avec Corinne Damien Barbier ou Julie Volle

MARDI
16h45 - 17h30

4/5 ans - avec Corinne

TARIF D

MERCREDI
10h - 10h45

4/5 ans - avec Julie

TARIF D

10h45 - 11h30

5/6 ans - avec Julie

TARIF D

Entrer dans le monde de la danse avec les plus petits c'est découvrir le potentiel de leur corps tout en abordant la musique et la musicalité du corps, l'espace, le temps, la relation aux autres. Cet apprentissage s'appuie sur leur imaginaire et les jeux de danse expressive

Danse initiation

6 - 7 ans

avec Corinne Damien Barbier ou Julie Volle

LUNDI
16h45 - 17h45

6/7 ans - avec Corinne

TARIF G

MERCREDI
9h - 10h

6/7 ans - avec Julie

TARIF H

Reprend et approfondit le travail de l'éveil en plaçant précisément les bases techniques et en abordant plus spécifiquement le Modern'Jazz, le classique ou le contemporain.

Tap Dance (claquettes)

Dès 4 ans/ADO/ADULTE

avec Hervé Chappaz

MERCREDI
11h - 11h45

4/6 ans

TARIF D

13h30 - 14h30

7/10 ans

TARIF F

VENDREDI
17h15 - 18h30

11/15 ans

TARIF I

18h30 - 19h45

+ 16 ans - débutants

TARIF I

19h45 - 21h

+ 16 ans - intermédiaires

TARIF I

Une danse dynamique et percussive. Le tap dance ou claquettes américaines associe la danse et la musique par la percussion avec les pieds et la gestuelle corporelle. Accompagner une mélodie ou la jouer a capella le tap dance est musical mais également physique.

Zumba Kids

6 - 8 ans

avec Laura Martena

MARDI
17h15 - 18h15

6/8 ans

TARIF H

Cours ludique qui permet aux enfants de se dépenser en musique, suivre des pas, faire des jeux musicaux, se mettre en avant ou suivre le groupe, travailler son oreille musicale, vaincre sa timidité, découvrir son corps et ses mouvements, le tout en s'amusant. **Se pratique en basket non utilisées en extérieur.**

Hip - hop

6 - 11 ans

avec Colin Konaté

MERCREDI
9h - 10h

6/8 ans

TARIF G

10h - 11h

9/11 ans

TARIF G

Découverte ou perfectionnement de danse hip hop, travail individuel et collectif dans la joie et la bonne humeur !

Danse Jazz et Modern'Jazz

Dès 8 ans/ADO/ADULTE

avec Corinne Damien Barbier

LUNDI
17h45 - 18h45

11/13 ans - Ados 2

TARIF H

18h45 - 20h

Jazz 2/3 intermédiaires + 16 ans

TARIF I

20h - 21h15

Jazz 5 avancés + 16 ans

TARIF I

MARDI
17h30 - 18h30

9/10 ans

TARIF H

18h30 - 19h45

Jazz 4 Inter/avancés + 16 ans

TARIF I

MERCREDI
15h45 - 16h45

8/9 ans

TARIF H

16h45 - 18h

13/16 ans - Ados 3

TARIF I

Dès 8 ans, la spécificité du Modern'Jazz est enseignée. La danse est un formidable moyen d'expression et offre un champ de liberté. Elle nécessite un apprentissage technique rigoureux et spécifique. Cette technique permet d'obtenir un vocabulaire dansé varié et enrichit notre pouvoir d'expression artistique.

TARIF H (Jazz): -50% sur le 2ème cours
TARIF I (Jazz et contemporain): -40% sur le 2ème cours, -50% sur les suivants.

Danse contemporaine

ADO/ADULTE

avec Corinne Damien Barbier

MARDI
19h45 - 21h

+ 16 ans C2 intermédiaires

TARIF I

MERCREDI
18h - 19h15

+ 16 ans Pré-pro
Cours à la barre
3 cours min/ semaine

TARIF I

19h15 - 20h30

+ 16 ans C3 avancés

TARIF I

Cours de danse où la spécificité du contemporain est enseignée. La danse est un formidable moyen d'expression et offre un champ de liberté. Elle nécessite un apprentissage technique rigoureux et spécifique. Cette technique permet d'obtenir un vocabulaire dansé varié et enrichit notre pouvoir d'expression artistique.

TARIF I (Jazz et contemporain): -40% sur le 2ème cours, -50% sur les suivants.

Danse de couple

ADO/ADULTE

avec Anthony Bazin

JEUDI
18h30 - 19h30

Rock inter./Lindy hop débutants + 16 ans

TARIF E

19h30 - 20h30

Salsa inter./Bachata débutants + 16 ans

TARIF E

20h30 - 21h30

Toutes danses + 16 ans - débutants

TARIF E

VENDREDI
18h30 - 19h30

Rock + 16 ans - débutants

TARIF E

19h30 - 20h30

Salsa + 16 ans - débutants

TARIF E

20h30 - 21h30

Tango Argentin + 16 ans - débutants

TARIF E

- 10% pour une des 2 personnes si inscription en couple.

TARIF E Descriptif des danses :
TARIF E www.mjc-cs-laroche-sur-foron.fr
TARIF E

Viens bouger

Femme enceinte et avec enfants de - 3 ans avec Laura Martena

MARDI

10h - 11h

1 adulte et 1 enfant ou femme enceinte

TARIF E

Cours à destination des femmes enceintes et des adultes accompagnés de leur enfant en portage ou non. Bouger sans grande intensité sur de la musique, lâcher prise, danser, s'aérer la tête, relâcher la pression, garder une activité pour soi sans être obligé de se séparer de son enfant.

Danse classique

Dès 8 ans/ADO/ADULTE avec Julie Volle

MERCREDI

11h30 - 12h30

8/10 ans

TARIF H

JEUDI

17h - 18h30

11/15 ans

TARIF K

18h30 - 20h

+ 16 ans

TARIF K

Activité artistique qui permet de développer la motricité, la créativité ainsi que la musicalité et la gestion de son corps dans l'espace. Travail à la barre pour le bon positionnement des postures ainsi que la technique des pointes pour les avancés.

Street dance

9 - 17 ans avec Laura Martena

MERCREDI

17h - 18h

13/17 ans

TARIF H

JEUDI

17h15 - 18h15

9/12 ans

TARIF H

Chorégraphies, variété des styles musicaux, ambiance détendue, sans pression. Niveau débutants-intermédiaires. Se pratique en basket non utilisées en extérieur.

Danses orientales et Tribal Fusion

ADO/ADULTE avec Célia Yilmaz

JEUDI

18h - 19h

+ 16 ans - danses orientales - débutants

TARIF F

19h - 20h

+ 16 ans - danses orientales - avancés

TARIF F

20h - 21h

+ 16 ans - Tribal Fusion

TARIF F

SAMEDI

13h30 - 15h

Mère/fille (en famille p 39)

TARIF B

Danses ancestrales riches et variées mêlant rigueur technique, travail chorégraphique et expression scénique.

La tribal fusion allie danses orientales et danses modernes pour un résultat ethnique coloré et dynamique.

Cool dance et Zumba

ADO/ADULTE avec Laura Martena

MARDI

9h - 10h

Cool dance + 16 ans

TARIF E

MERCREDI

18h - 19h

Zumba + 16 ans

TARIF E

SAMEDI

10h30 - 11h30

Zumba + 16 ans

TARIF E

Cool dance : chorégraphie sans apprentissage, sans impact, on bouge pour le plaisir - intensité modérée

Zumba : Coordination, chorégraphie et fun ! On bouge en musique pour brûler un max de calories !

ACTIVITÉS EN FAMILLE

Des activités pour les parents et les enfants qui souhaitent découvrir et partager en famille
Inscription pour un enfant et un parent (ou un grand parent) ..

Yoga Famille

3 - 12 ans avec Irène Forterre

SAMEDI

9h - 10h

3/6 ans

TARIF A

10h - 11h

3/6 ans

TARIF A

11h - 12h

7/12 ans

TARIF A

10 séances dans l'année - début le 23/09 Pour un parent et un enfant. Un moment de partage avec votre enfant dans une ambiance bienveillante, ludique et respectueuse du rythme de chacun. Parents et enfants évoluent dans des postures, seuls ou à deux, alternées avec des moments de calme. Partage et complicité. Possibilité de constituer des groupes familiaux plus importants.

Nature en Famille

Dès 4 ans avec Émilie Micard

MERCREDI

9h30 - 11h30

+ de 4 ans

TARIF B

10 séances dans l'année - début le 13/09. Activité à partager en famille (enfant + parent ou grand parent) Une balade/cueillette pour découvrir en famille la nature qui nous entoure et partager un moment de complicité et de convivialité en finissant par une recette ou un bricolage facile avec les plantes cueillies.

Danses orientales

Dès 5 ans avec Célia Yilmaz

SAMEDI

13h30 - 15h

Mère/fille

TARIF B

10 séances dans l'année - début le 16/09

Activité à partager en famille. L'occasion de partager un moment unique avec votre enfant.

Eveil musical

1 - 3 ans avec Sylvie Vernex Marteret

MERCREDI

10h - 10h45

1/3 ans

TARIF H

Activité à partager en famille : Découverte musicale avec pratique du chant ; Fabrication d'instruments avec des objets de récupération et découverte des musiques du monde, pratique et mini concert...

Viens bouger

Femme enceinte et avec enfants de - 3 ans avec Laura Martena

MARDI
10h - 11h
1 adulte et 1 enfant
ou femme enceinte

TARIF E
Cours à destination des femmes enceintes et des adultes accompagnés de leur enfant en portage ou non. Bouger sans grande intensité sur de la musique, lâcher prise, danser, s'aérer la tête, relâcher la pression, garder une activité pour soi sans être obligé de se séparer de son enfant.

Poterie en famille

6 - 10 ans avec Mathilde Fumex

SAMEDI
9h30 - 12h
1 enfant - 1 parent
ou grand-parent

TARIF B
Activité à partager en famille. 10 séances dans l'année - début le 16/09 Découverte de la terre et de la couleur à peindre à travers différentes thématiques pour créer des objets, formes, sculptures. Développement de l'imaginaire et de la créativité de l'enfant. **Coût de cuisson/matériaux : 25€**
Exposition en fin d'année à l'Angle.

Éveil à l'expression artistique

3 - 11 ans avec Johanna Perret

SAMEDI
9h - 10h30 3/5 ans
10h30 - 12h30 6/11 ans

TARIF B
TARIF C
10 séances dans l'année - début le 07/10
Un éveil de la tête aux pieds ! Partons à la découverte d'une histoire de l'art ludique, **accompagné d'un parent ou grand parent.**
L'atelier « Art en Famille » est à voir comme un accompagnement artistique plus que comme un cours traditionnel d'art plastique. C'est-à-dire qu'il ne s'agit pas d'un cours de technique. Chaque fin de cycle les travaux sont exposés à l'Angle. Une thématique de travail est donnée annuellement. Parents et enfants exposeront séparément. Le parent et son enfant doivent déjà avoir une affinité avec l'art. Il n'est pas nécessaire de maîtriser une technique, la seule volonté de créer suffit, je suis là pour vous guider.



MODE D'EMPLOI

Comment m'inscrire ?

Les tarifs sont en fonction des revenus de votre foyer :
Pour pouvoir calculer votre tarif vous devez fournir un justificatif CAF de moins de 3 mois (attestation de quotient familial)

SI et seulement SI vous n'êtes pas allocataires : déclaration de revenus 2023

Moyens de paiement acceptés :

- Chèque (sur place, possibilité d'étaler le paiement en 4x max.)
- CB (sur place et en ligne)
- Espèces (sur place)
- Chèque Vacances ANCV
- Pass Culture

Début des activités :

À partir du Lundi 11 septembre 2023

Quand m'inscrire ?

Ré-Inscriptions prioritaires sur le même cours que la saison 2022-2023
Du 5 juin au 15 juin

Ré-inscription au même cours, même horaire sauf avis du prof ou niveau supérieur

Inscriptions pour tous à partir du 19 juin 2023

Fermeture au public

Du 24 juillet au 21 août.

Où m'inscrire ?

- en ligne sur larochesurforon.goasso.org

- Sur place :

- Lundi 16h-19h
- Mardi 16h-19h
- Mercredi 9h-12h/14h-19h
- Jeudi 16h-19h
- Vendredi 16h-19h

Accueil téléphonique: 10h-12h/14h-17h

Inscriptions en ligne : Vérifiez vos coordonnées sur GoAsso - les absences/infos sont envoyées par SMS/Mail

PASS SPORT ET PASS CULTURE

Des réductions pour les jeunes



50 € Utilisable sur les activités arts martiaux : Aïkido, Kung-fu, Karaté.

Pour les jeunes de 6 à 17 ans bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire.

www.sports.gouv.fr



Le pass Culture permet aux jeunes d'avoir accès à des sorties/activités culturelles (valable pour régler activités, cinéma et spectacles) + d'infos sur www.passculture.fr

L'ADHÉSION Pourquoi j'adhère à la Mjc Centre Social ?

Cette adhésion témoigne de votre acceptation de vivre le projet associatif basé sur l'échange et la participation. Elle couvre aussi une partie des frais généraux de l'association. Valable du 1er septembre au 31 août. Toute personne peut devenir adhérente, qu'elle participe ou non à une activité hebdomadaire.
Les adhérents peuvent participer à l'assemblée générale annuelle de l'association qui aura lieu fin mai 2023.

Tarifs de la carte d'adhésion

Adulte (plus de 18 ans)	14 €
Enfant	8 €
Famille	28 €

La carte famille est valable pour toutes les personnes d'une même famille.

INSCRIPTIONS Les règles !

En adhérant à la MJC Centre Social :

. Vous nous autorisez à utiliser pour notre communication propre toutes photos sur lesquelles apparaît votre image ou celle de votre enfant au sein de la MJC

Centre Social. Tout refus de cette règle doit être mentionné à l'inscription.

. Vous acceptez de recevoir la newsletter de la MJC Centre Social. Tout refus de cette règle doit être mentionné à l'inscription.

Vous êtes tenu-e de vérifier votre aptitude avant toute inscription à une activité.

. Les tarifs des activités hebdomadaires sont calculés à l'année (sauf mention spéciale) de septembre à juin, selon un calendrier précisé chaque année. Des rattrapages sont proposés en cas d'annulation de séance, en fonction des disponibilités. Pour toute inscription en cours d'année, le tarif est calculé au prorata des séances qu'il reste.

. Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires, les jours fériés et le pont de l'Ascension.

. Vous pouvez essayer gratuitement une activité, à raison d'une seule séance d'essai, sous réserve de l'acceptation de l'intervenant et que l'activité ne soit pas complète.

. L'inscription est exigible dès la 2ème séance effectuée et vérifiée par l'intervenant-e.

Responsabilité des adhérents mineurs

. Les enfants de moins de 8 ans ne sont pas autorisés à quitter seul leur activité et la MJC.

. De 8 à 16 ans, les mineurs ont la possibilité de sortir seul-es de leurs activités et la MJC Centre Social uniquement **si une autorisation parentale de sortie a été complétée lors de l'inscription.**

. Les moins de 16 ans sont sous la responsabilité de la MJC Centre Social uniquement durant le temps des séances d'activité et jusqu'à l'arrivée du parent en l'absence d'autorisation de sortie.

. Pour les enfants de moins de 8 ans et les enfants entre 8 et 16 ans sans autorisation de sortie : les parents ou responsables majeurs doivent les amener et venir les chercher dans les salles d'activités.

. La MJC Centre Social prendra toute disposition en cas d'urgence médicale pour les mineurs.

Site de la MJC Centre Social: Les activités de loisirs



Modalités de paiement

L'adhésion est obligatoire. Elle est due avant toute inscription. Elle n'est pas remboursable. Le paiement est exigible en totalité à l'inscription. Un échelonnement est possible en 2, 3 ou 4 chèques déposés lors de l'inscription, et encaissés les 20 septembre, 20 octobre, 20 novembre et 20 décembre.

Modes de paiements acceptés : CB, chèques, espèces, chèques vacances ANCV, Pass Culture.

Remboursements et avoirs

Les activités ne sont pas remboursables, sauf :

- en cas d'annulation de l'activité à l'initiative de la MJC Centre Social, notamment en cas d'effectif insuffisant.
- en cas de déménagement pour raisons professionnelles en dehors de la Roche sur Foron, et sur présentation d'un justificatif avec 10 % de frais,
- en cas de maladie ou accident grave empêchant la pratique jusqu'à la fin de la saison d'activité, sur présentation d'un certificat médical d'incapacité à continuer l'activité.

La demande de remboursement doit parvenir, justificatifs à l'appui. Le remboursement sera calculé au prorata des séances restantes à compter de la date de réception de la demande et la MJC Centre Social retiendra 10% de frais de gestion sur le montant de la contisation.

. Aucune autre situation ne peut donner lieu à un remboursement (notamment abandon de l'activité à l'initiative de l'adhérent-e, incapacité à la pratique...).

Communes de la Communauté de communes du Pays Rochois								Hors de ces communes	
La Roche-Sur-Foron, Amancy, Arenthon, Cornier, Eteaux, La Chapelle Rambaud, St Laurent, St Pierre en Faucigny, St Sixt									
	QF<301	301 ≥QF≥600	601 ≥QF≥800	801 ≥QF≥1250	1251 ≥QF≥2500	2501 ≥QF≥3000	QF>3000		
A	32 €	53 €	74 €	95 €	105 €	110 €	116 €		128 €
B	46 €	77 €	107 €	138 €	152 €	160 €	168 €		185 €
C	54 €	89 €	125 €	161 €	179 €	188 €	196 €		217 €
D	57 €	95 €	132 €	170 €	189 €	198 €	208 €		230 €
E	62 €	103 €	144 €	185 €	205 €	215 €	226 €		249 €
F	66 €	110 €	154 €	198 €	221 €	232 €	243 €		268 €
G	72 €	121 €	169 €	217 €	242 €	254 €	266 €		294 €
H	78 €	129 €	181 €	232 €	257 €	270 €	284 €	312 €	
I	87 €	145 €	203 €	260 €	289 €	303 €	318 €	351 €	
J	95 €	158 €	221 €	284 €	315 €	331 €	347 €	383 €	
K	107 €	179 €	250 €	321 €	357 €	375 €	393 €	404 €	
Musique	167 €	278 €	390 €	501 €	557 €	585 €	612 €	615 €	
Musique à 2	108 €	181 €	253 €	326 €	362 €	380 €	398 €	392 €	

Grille tarifaire

Chaque activité a un tarif adapté à vos revenus. Ce tarif adapté est calculé sur la base de votre quotient familial CAF (justificatif de moins de 3 mois). Si et seulement si vous n'êtes pas allocataire il est calculé en fonction de votre déclaration de revenus 2022. En cas d'absence de justificatif À L'INSCRIPTION À L'ACTIVITÉ le tarif du quotient familial supérieur d'3000 sera appliqué.

Badminton	80 €
Café tricot	40 €
Chorale	40 €
Dentelle	40 €
Badminton	40 €



**CENTRE SOCIAL
& CULTUREL**

MJC Centre Social & Culturel

287 avenue Jean Jaurès 74800 La Roche Sur Foron

Tél 04 50 03 05 29

accueil@mjc-cs-larochesurforon.fr

Pour ne rien manquer !

www.mjc-cs-larochesurforon.fr



MJC Centre Social La Roche
Sur Foron & Pays Rochois



@mjc_cs_larochesurforon



Ouverture de l'accueil

Lundi, Jeudi, Vendredi 15h-19h / Mardi 16h-19h / Mercredi 9h-12h et 15h-19h

La MJC Centre Social bénéficie du soutien de la Ville de La Roche Sur Foron, de la CAF Haute-Savoie, du département de la Haute-Savoie, de l'État, des communes : Amancy, Arenthon, Eteaux, La Chapelle Rambaud, St Laurent, St Pierre en Faucigny, St Sixt, du REAAP-74, de la Mutualité Sociale Agricole.

Comité de rédaction : MJC Centre Social & Culturel Pays Rochois - Visuel couverture : Théophile Bertrand
Conception graphique: Théophile Bertrand - Imprimerie Uberti Jourdan - Crédit Photos : AdobeStock, MJC Centre Social. Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de cette plaquette.

Ne pas jeter sur la voie publique - N° Siret : 77660672500039



www.mjc-cs-larochesurforon.fr