



**D**u mouvement,  
des émotions,  
des rencontres,

**M** **SAI-** **SON** **J**  
MJC du Vuache  
2025-2026  
**C**

Activités hebdomadaires \* Sports \*  
Stages \* Enfance \*  
Culture \*

[WWW.MJCVUACHE.COM](http://WWW.MJCVUACHE.COM)



## LES INFOS +

**CE QUE VOUS POURRIEZ MANQUER !**

### LES NOUVELLES ACTIVITÉS :

LES AS DU VUACHE (BELOTE/TAROT) - P.11

SCRAPBOOKING - P.12

YOGA DANSE - P.14

YOGA AÉRIEN - P.14

HIP HOP - P.15

PIANO DÉCOUVERTE - P.18

ESCALADE - P.25

# - SOMMAIRE -

<b>INFOS PRATIQUES</b>	Edito	04
	Les équipes	05
	Informations pratiques	06
	Inscriptions	07
	Fonctionnement de la MJC	08, 09
<b>ACTIVITÉS</b>	<b>10</b>	
	Ateliers créatifs et loisirs	11, 12, 13
	Bien-Être	13, 14
	Danses	15, 16
	Musique	17, 18, 19
<b>SERVICE DES SPORTS</b>	<b>20</b>	
	Les hebdos	21 à 26
	Salle de Remise en Forme	27
	Événements/découvertes/stages...	28, 29
	<b><u>LES TARIFS 25-26</u></b>	32,33

**STAGES** 34 à 37

**ENFANCE** 40, 41

**SERVICE CULTUREL** 42 à 58

INFORMATIONS  
PRATIQUES

ACTIVITÉS  
HEBDO

SERVICE  
DES SPORTS

STAGES

ENFANCE

SERVICE  
CULTUREL

Chers.es adhérents.es,

Alors que s'ouvre cette nouvelle saison 2025-2026, toute l'équipe de la Maison des Jeunes et de la Culture est heureuse de vous accueillir ou de vous retrouver autour de ce qui fait notre identité : la convivialité, le partage, l'engagement, et surtout, une vie associative riche et dynamique.

Cette année encore, la MJC vous propose une large palette d'activités hebdomadaires pour tous les âges : danse, théâtre, arts plastiques, musique, sports, loisirs manuels, du bien-être, des stages etc... Une diversité qui reflète notre volonté d'être un lieu vivant où chacun peut trouver sa place, s'exprimer, se détendre et apprendre.

Le service des sports vous invite à bouger, à vous dépasser, ou tout simplement à entretenir votre forme dans un cadre bienveillant : fitness, arts martiaux, gym douce, multisports enfants ou sports collectifs... une multitude d'activités pour tous les goûts !

Notre service culturel poursuit sa mission de rendre la culture accessible à tous, avec une programmation éclectique : spectacles, projections, bibliothèque, Carrefour des Rencontres, festivals, viendront rythmer l'année, en collaboration avec nos partenaires locaux et régionaux.

Les centres de loisirs, ouverts durant les mercredis et les vacances scolaires, accueillent vos enfants dans un environnement sécurisé, joyeux et créatif. Ils favorisent l'éveil, la découverte et l'autonomie à travers des projets ludiques et éducatifs, encadrés par une équipe attentive.

À la MJC, nous croyons profondément à la force du lien social. C'est pourquoi nous mettons un point d'honneur à cultiver la convivialité et la bienveillance au quotidien, que ce soit lors de nos événements festifs, ou tout simplement dans les moments d'échange entre les murs de notre maison commune.

Et parce que cette aventure ne serait rien sans l'engagement de chacun, nous lançons un appel à toutes celles et ceux qui souhaitent donner un peu de leur temps : nous recherchons activement des bénévoles pour nous aider à faire vivre nos projets et renforcer notre équipe. Votre énergie, vos idées, vos sourires sont les bienvenus !

Nous vous souhaitons une saison riche en découvertes, en rencontres et en émotions.

À très bientôt à la MJC !

Pascale Quilez, présidente de la MJC du Vuache

**Conception Graphique :** Margaux Della-Longa, MJC du Vuache  
**Rédaction & Mise en page :** MJC du Vuache

# - LA MJC, UNE ÉQUIPE ! -

## - CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025

**PRÉSIDENTE :** Pascale Quilez

**VICE-PRÉSIDENTE :** Jocelyne Selli

**TRÉSORIER :** Christophe Battagliero

**SECRÉTAIRE :** Vanessa Clerc

**MEMBRES :** Denis Marmilloud, Laetitia Charles, Françoise Rivier, Trang Sciascia, Geneviève Catry, Cristel Limousin, Aurélie Tzarick.

## - DES PROFESSIONNELS À VOTRE DISPOSITION !

**DIRECTION :** Serge Bénito - [info@mjcvuache.com](mailto:info@mjcvuache.com)

**ADMINISTRATION - RESSOURCES HUMAINES - STAGES :**

Spera Garin Milito - [administration@mjcvuache.com](mailto:administration@mjcvuache.com)

**ACCUEIL :** Sandrine Mabut - [accueil@mjcvuache.com](mailto:accueil@mjcvuache.com)

**COMMUNICATION/CULTURE :**

Margaux Della-longa - [communication@mjcvuache.com](mailto:communication@mjcvuache.com)

**COMPTABILITÉ :** Alain Bellini

**ENFANCE :** Fabienne Klopocki - [alsh@mjcvuache.com](mailto:alsh@mjcvuache.com)

Dorsaf, apprentie BPJEPS - [jeunesse@mjcvuache.com](mailto:jeunesse@mjcvuache.com)

**ENTRETIEN :** Nathalie Gaudier

**SERVICE DES SPORTS :** Stéphanie Bernaz - [passionsport@mjcvuache.com](mailto:passionsport@mjcvuache.com)

**FACTOTUM :** Aldo Milano

**SALLE DE REMISE EN FORME :**

Andy Saint-Jean - [remiseenforme@mjcvuache.com](mailto:remiseenforme@mjcvuache.com)

2<sup>ème</sup> coach en cours de recrutement

## - NOS ANIMATEURS D'ACTIVITÉS

Cathy, Véronique R, Christophe Ba, Joan, Corane, Andréa, Josette, Sandrine, Corinne, Antonin, Joëlle, Gregory, Tagg, Véronique B, Gaëlle, Alexandre, Dess, Christophe Be, Fleur, Stéphanie, Samuel, Florian, Mestre Estrovenga, Florent, Toni, Ulla, Arnaud, Boris, Nadine, Fabrice, Ludovic, Anthony, Nicolas, Isabelle R, Isabelle B, Andy, Willy, Ilan, Sarah, Ana Maria, Marie Paul, Christian, François Michel.

# - INFORMATIONS PRATIQUES -

## - NOS HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC -

Lundi - Mardi - Jeudi : 16h - 19h  
Mercredi : 10h - 12h / 14h - 18h

## - NOS HORAIRES D'ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE -

Lundi - Mardi - Jeudi : 14h à 19h  
Mercredi : 10h à 12h / 14h à 18h

04.50.04.30.45

### Fermeture de l'accueil :

*Pendant les vacances d'été du 01 août 2025 au 31 août 2025.*

*Pendant les vacances de Noël du 19 décembre 2025 au 04 janvier 2026.*

**NB : Reprise des activités lundi 5 janvier 2026.**

## - POUR NOUS JOINDRE

MJC du Vuache  
20 route de Faramaz  
74520 Vulbens

**Un courriel est à votre disposition :**

**[Info@mjcvuache.com](mailto:Info@mjcvuache.com)**

[www.mjcvuache.com](http://www.mjcvuache.com)



Facebook : [mjcvuache](https://www.facebook.com/mjcvuache)



Instagram : [mjc\\_vuache](https://www.instagram.com/mjc_vuache)

# - INSCRIPTIONS 2025 - 2026 -

## Dates d'inscriptions et mode d'emploi



QUI ? QUOI ?



QUAND ?

ACCUEIL DE LOISIRS - T'MERCREDIS 3-12 ANS

DÈS LE 30/06/2025  
(places limitées)

### ADHÉRENTS 2024-2025 QUI SE RÉINSCRIVENT À LA MÊME ACTIVITÉ HEBDOMADAIRE

Afin que nous puissions contrôler qu'il s'agisse bien d'une  
Réinscription à la même activité, les inscriptions se feront :

A l'accueil :

**DU 30 JUIN AU 09 JUILLET  
2025**

**LUNDI MARDI JEUDI de 14h00 à 19h00  
MERCREDI 10h-12h / 14h-18h**

OU par courriel :

[reinscription2526@mjcvuache.com](mailto:reinscription2526@mjcvuache.com)

### ADHÉRENTS 2024-2025 DE LA MJC DU VUACHE

Inscriptions à toutes les activités et stages.  
Ouverture de la billetterie culturelle en ligne.

**DU 15 AU 31 JUILLET 2025**

### NOUVEAUX ADHÉRENTS DES COMMUNES PARTENAIRES\*

Inscriptions à toutes les activités et stages.  
\* Chênex, Chevrier, Dingy en Vuache, Jonzier, Minzier, Savigny, Valleiry,  
Vers, Vulbens

**À PARTIR DU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE  
2025**

### NOUVEAUX ADHÉRENTS DES COMMUNES EXTÉRIEURES

Inscriptions à toutes les activités et stages.

**À PARTIR DU 08 SEPTEMBRE  
2025**



COMMENT ?

- En ligne sur votre espace famille INoé.
- Pendant les horaires d'ouverture de l'accueil.

## DOCUMENTS À FOURNIR À L'INSCRIPTION :

- JUSTIFICATIF DU QUOTIENT FAMILIAL (attestation CAF 2025 ou votre dernier avis d'imposition sur les revenus 2023)
- JUSTIFICATIF DE DOMICILE POUR LES HABITANTS DES COMMUNES PARTENAIRES
- UN MODE DE PAIEMENT (chèques, espèces, carte bancaire, chèques vacances).

# - LE FONCTIONNEMENT DE LA MJC -

## ADHÉSION

Pour participer aux activités de la MJC, **L'ADHÉSION À L'ASSOCIATION EST OBLIGATOIRE.** Elle est valable du 1<sup>er</sup> juillet 2025 au 30 juin 2026.

### TARIFS

**Enfants , étudiants, chômeurs, RSA : 8€**  
**Adulte : 15€ / Famille : 30€**

*Par accord réciproque et par volonté d'ouverture cantonale, **les adhérents 2025-2026 de la MJC Viry, Maison des habitants S<sup>t</sup>-Julien, sont dispensés de prendre notre adhésion pour accéder à nos activités.***

**L'ADHÉSION N'EST JAMAIS REMBOURSÉE.** L'adhésion seule peut être prise jusqu'au 31 mars de la saison en cours.

## CALENDRIER 2025-2026

**LA SAISON DÉBUTERA LE 15/09/25 ET PRENDRA FIN LE 15/06/26.**

**LE LUNDI 15 JUIN REMPLACERA LES COURS DU LUNDI DE PENTECÔTE.**

### DATES DES VACANCES SCOLAIRES :

Automne du 20/10/25 au 31/10/25

Noël du 19/12/25 au 04/01/26

Hiver du 09/02/26 au 20/02/26

Printemps du 07/04/26 au 17/04/26

### JOURS FÉRIÉS EN 2025-2026

*(hors vacances scolaires) :*

Pas d'activité les 1<sup>er</sup>/11 - 11/11 - 06/04 - 01/05 - 08/05 - 14/05 - 25/05

Pas d'ALSH les 06/04 - 01/05 - 14/07

## FONCTIONNEMENT DES ACTIVITÉS

L'inscription s'effectue pour la saison complète de septembre à juin. La MJC s'engage à assurer entre 29 et 31 séances par saison, selon la conjonction des jours fériés. Les activités sont organisées selon le calendrier scolaire. Il n'y a donc pas de cours pendant les vacances scolaires (*sauf fitness, se reporter à l'activité*) et les jours fériés. Les jours fériés ne sont pas remplacés et ne peuvent donner lieu à aucun remboursement.

**Les activités fonctionnent avec un nombre minimum d'inscrits.** En cas d'insuffisance d'effectif, la MJC se réserve le droit d'annuler l'activité ou en modifier ses horaires.

En cas d'annulation d'une activité du fait de la MJC, celle-ci s'engage à rembourser l'adhérent au prorata des séances effectuées.

**EN CAS D'ABSENCE D'UN ANIMATEUR :** Les adhérents sont informés dans les meilleurs délais de l'annulation de la séance et des modalités de rattrapage durant la saison.

**L'INSCRIPTION À UNE ACTIVITÉ EN COURS DE SAISON EST POSSIBLE,** dans la limite des places restantes et sur accord de l'animateur. Le tarif fera alors l'objet d'un calcul au prorata du nombre de séances restantes (**pour un début d'activité après les vacances d'automne**).

## SÉANCE DÉCOUVERTE

Un cours d'essai est possible dans la limite des places disponibles. Se renseigner auprès de l'accueil pour les modalités.

## TARIFS - PAIEMENT DES ACTIVITÉS

Nos tarifs sont calculés selon votre commune de résidence et votre quotient familial. Les communes partenaires de la MJC sont Chênex, Chevrier, Dingy, Jonzier, Minzier, Savigny, Valleiry, Vers et Vulbens.

Le quotient familial est calculé en fonction des ressources et de la composition de la famille selon la formule suivante :

$$\frac{1/12 \text{ des revenus annuels (avant abattements fiscaux) + montant mensuel des prestations / nombre de parts fiscales}}{=} \text{quotient familial}$$

Pour attester de votre quotient familial, munissez-vous d'un justificatif 2025 de la Caisse des Allocations Familiales ou de votre dernier avis d'imposition sur les revenus 2023. Sans justificatif, nous appliquerons le tarif maximum.

**LE PAIEMENT DES ACTIVITÉS EST OBLIGATOIREMENT EFFECTUÉ LORS DE L'INSCRIPTION** au comptant par chèque, espèces, carte bancaire ou chèques vacances à l'accueil. Les cotisations peuvent être réglées en plusieurs fois sous forme de chèques uniquement (à l'ordre de la MJC du Vuache). Tous les chèques doivent être remis au moment de l'inscription. Un calendrier d'échelonnement des encaissements sera convenu à l'inscription.

## REMBOURSEMENT

**L'INSCRIPTION EST FORFAITAIRE POUR LA SAISON.** De ce fait, l'abandon d'une activité en cours de saison à l'initiative de l'adhérent ne pourra donner lieu à aucun remboursement de même que pour un déménagement.

Toutefois, un remboursement ou avoir partiel pourra être accordé à l'adhérent uniquement sur présentation d'un certificat médical entraînant au moins 1 mois d'arrêt de l'activité. Ces demandes de remboursement devront être formulées uniquement par écrit et accompagnées d'un document justificatif de la raison de l'arrêt de l'activité. Si la demande est validée, 15€ de frais de gestion seront retenus sur le montant du remboursement.

Pour les remboursements concernant les abonnements à la salle de remise en forme, se reporter au règlement intérieur disponible à la salle.

En cas d'arrêt d'activité pour cause de force majeure, les modalités de remboursement seront proposées en fin de saison.

## RESPONSABILITÉ

La MJC ne peut être tenue responsable des vols ou pertes d'objets personnels. Les affaires récupérées dans les locaux sont disponibles à l'accueil de la MJC. En fin de saison, les affaires non réclamées sont données à des associations caritatives. La responsabilité de la MJC n'est engagée qu'à partir de la prise en charge par l'animateur au début du cours et jusqu'à la fin du cours.

### >> RESPONSABILITÉ DES PARENTS :

Emmenez votre enfant jusqu'à la porte de l'activité, assurez vous de la présence de l'animateur et exigez que votre enfant vous attende dans la salle à la fin du cours. Les activités ne sont pas des garderies, tout manque de respect ou de discipline fera l'objet d'une exclusion stipulée par la présidente de l'association.

## UNE MJC, C'EST QUOI ?

La MJC du Vuache est une association d'éducation populaire régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901. Elle est gérée et administrée par un conseil d'administration composé de bénévoles. Depuis sa création en 1970, elle encourage l'initiative et la prise de responsabilités de ses adhérents. Elle est ouverte à toutes propositions de projets et de partenariats associatifs. Elle s'inscrit dans une politique de développement et d'accompagnement. Nous agissons en partenariat avec les collectivités locales et territoriales.

## DES PARTENAIRES... UN SOUTIEN !

**NOS 9 COMMUNES PARTENAIRES PORTEUSES DE NOTRE PROJET :**  
CHÊNEX, CHEVRIER, DINGY-EN-VUACHE, JONZIER, MINZIER,  
SAVIGNY, VALLEIRY, VERS, VULBENS

### ACCOMPAGNÉES PAR :

Le Conseil Départemental de Haute-Savoie et la Caisse d'Allocations Familiales de Haute-Savoie. Nous développons un partenariat actif avec la MJC de Viry, la Maison des habitants - MJC Centre Social de St-Julien. **Merci à tous les annonceurs qui nous soutiennent tout au long de la saison.**

# - ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES -

REPRISE DES ACTIVITÉS À PARTIR **DU LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025**

<b>ATELIERS CRÉATIFS &amp; LOISIRS</b>	<b>11</b>	<b>MUSIQUE</b>	<b>17</b>
Anglais enfants	11	Basse/guitare	17
Atelier créatif	11	Batterie	17
Atelier dessin	11	Chant	17
Couture	11	Flûte/traverso/piano	17
Les As du Vuache	11	Guitare	18
L'heure du conte	11	Harpe celtique/piano	18
Rencontres photographiques	12	Piano	18
Le Vuache sur un plateau	12	Piano découverte	18
Scrapbooking	12	Violon & alto	18
De Bric et de Broc	12	Éveil musical	18
Théâtre	12	Monte ton groupe	19
Improvisations	13	Rockale <sup>2</sup>	19
<b>BIEN-ÊTRE</b>	<b>13</b>	<b>SERVICE DES SPORTS</b>	<b>20</b>
Assouplissements	13	Badminton	21
Gym seniors H & F	13	Basket	21
Qi gong	13	Baby gym	21
Swiss ball	13	Capoeira	21
Yoga	14	Futsal	22
Yoga danse	14	Gym enfants	22
Yoga aérien	14	Karaté	22
Tai Chi	14	Marche nordique	22
Gym bien être équilibre	14	Course à pied	22
<b>DANSES</b>	<b>15</b>	Tennis de table	23
Hip hop	15	Tir à l'arc	23
Breakdance	15	Volley	23
Danse classique	15	VTT découverte adultes	23
Éveil danse classique	15	Éveil multi-sports	24
Danse country	16	Zumba gold	24
Danse moderne	16	Zumba	24
Street dance	16	Kick boxing	24
		Cross boxing	25
		Savoir se défendre	25
		Break'pilates	25
		Cirque	25
		Escalade	25
		Fitness	26
		Salle de remise en forme	27

# - ATELIERS CRÉATIFS ET LOISIRS -

## ANGLAIS ENFANTS

6 - 10 ANS



**CATHY MONTEL**

Initiation et ateliers d'anglais (échanges interactifs / pair works). Bouger, s'exprimer et communiquer en anglais : I can say, I can count, I can read, I can play, I can sing...



MAISON DE VILLE SALLE DU SALÈVE

**VALLEIRY**

**MERCREDI**

16H00 - 16H45 | CP - CE1

16H45 - 17H30 | CE2 - CM2

## ATELIER CRÉATIF

6 - 12 ANS



**ANDRÉA RASOLOARISON**

Les enfants éveilleront leur créativité et leur sens du partage des différents matériaux dans un contexte d'amusement et de détente. L'atelier offrira aux jeunes des situations éducatives riches qui leur permettront de mener à terme un projet simple mais surprenant.



ATELIER MANUEL - CENTRE ECLA

**VULBENS**

**MARDI**

17H00 - 18H00 | 6 - 8 ans

18H00 - 19H15 | 9 - 12 ans

## ATELIER DESSIN, PEINTURE & TECHNIQUES VARIÉES CRÉATIVES

ADULTES



**VÉRONIQUE REYNAUD**

Un thème est donné et chacun l'exprime à sa manière tout en étant conseillé et guidé. La création est au centre de ces ateliers.



ATELIER MANUEL - CENTRE ECLA

**VULBENS**

**MARDI**

13H45 - 16H15

## COUTURE

+ 16 ANS, ADULTES



**ANA MARIA MATHIEU**

Venez apprendre et progresser en atelier couture. De la prise en main d'une machine, à l'apprentissage des techniques, jusqu'à la confection de vêtements et accessoires vous serez le/la reine de la couture.



SALLE DU SALÈVE - MAISON DE VILLE

**VALLEIRY**

**JEUDI**

19H15 - 21H15

## LES AS DU VUACHE - BELOTE & TAROT

+ 16 ANS - ADULTES



SALLE DU VUACHE ET DU SALÈVE -

MAISON DE VILLE

**VALLEIRY**

**VENDREDI**

**DU 03/10/25 AU 27/03/26**

**NOUVEAU !**

20H00 - 01H00

Vous savez déjà jouer à la belote, au tarot ou à la coinche, venez rejoindre «Les as du Vuache» pour une soirée conviviale de partage et de plaisir. Inscrivez-vous vite, les places seront limitées.

## L'HEURE DU CONTE

3 - 6 ANS



**MARIE-PAUL**

Une nouvelle activité proposée par l'équipe de la bibliothèque. Objectif : Inciter les enfants à ouvrir un livre, donner le goût de la lecture à travers une histoire.

**ACTIVITÉ GRATUITE, SUR INSCRIPTION A L'ACCUEIL DE LA MJC ou à [accueil@mjcvuache.com](mailto:accueil@mjcvuache.com)**



BIBLIOTHÈQUE

**VULBENS**

**LE 1<sup>ER</sup> MERCREDI DU MOIS** HORS VACANCES SCOLAIRES

15H15 - 16H15 1<sup>ère</sup> séance le 17 septembre

**RENCONTRES PHOTOGRAPHIQUES**

+ 16 ANS / ADULTES

**CHRISTOPHE BATTAGLIERO**CENTRE ECLA, FOYER  
**VULBENS****JEUDI, RDV MENSUEL**

19H00 - 21H00

Le principe est de créer un lieu de rencontre autour de la photo argentique et numérique. Échanger sur différents thèmes, trouver des réponses à des questions techniques, organiser des sorties, présenter ses créations etc.. 18/09/25 - 16/10/25 - 20/11/25 - 18/12/25 - 22/01/26 / 26/02/26 - 26/03/26 - 23/04/26 - 21/05/26 - 18/06/26.

**LE VUACHE SUR UN PLATEAU**

+ 10 ANS / ADOS - ADULTES

**SOIRÉE JEUX !**MAISON DE VILLE - SALLE DU SALÈVE  
**VALLEIRY****MARDI**

19H00 - 21H00

Venez jouer en famille ou entre amis ! Apprendre, progresser ou simplement profiter d'un moment convivial... Tous les modes de jeux sont les bienvenus (jeux de plateau, jeux collaboratifs, jeux d'échecs...)

**SCRAPBOOKING****NOUVEAU !**

+ 16 ANS - ADULTES

**ANA MARIA MATHIEU**MAISON DE VILLE - SALLE DU SALÈVE  
**VALLEIRY****MERCREDI**

18H30 - 20H30

Le scrapbooking est une forme de loisir créatif consistant à introduire des photos dans un décor. Venez mettre en avant votre créativité sur différents thèmes. Matériel à prévoir par l'adhérent : -Crayon papier, gomme, ciseaux, cutter, règle 30 cm, bâton de colle.

**DE BRIC ET DE BROC**

3 - 10 ANS

**ANDRÉA RASOLOARISON**ATELIER MANUEL - CENTRE ECLA  
**VULBENS****MERCREDI**

10H00 - 10H45 | 3 - 4 ans

10H50 - 11H50 | 5 - 10 ans

Les enfants réaliseront divers projets artistiques en développant leur imagination et leurs habiletés de motricité fine par le biais du bricolage.

**THÉÂTRE**

+ 9 ANS

**CORANE DE CARLO**ESPACE LOISIRS - CENTRE ECLA  
**VULBENS****JEUDI**

16H45 - 18H00 | 9 - 10 ans

18H00 - 19H15 | 11 - 13 ans

19H15 - 20H30 | + 14 ans

Explorez, créez, jouez ! Découvrez le monde du théâtre à travers des jeux ludiques et des exercices de voix et d'interprétation. Présentation d'une pièce en fin d'année.

## IMPROVISATIONS

11 - 17 ANS



**CORANE DE CARLO**

Créez des histoires dynamiques et captivantes, développez des personnages riches en intentions et en émotions. Sans texte, apprendre les techniques du théâtre d'impros pour jouer et s'amuser.

27/09/25 - 11/10/25 - 08/11/25 - 06/12/25 - 17/01/26 - 28/02/26 - 21/03/26 - 25/04/26 - 23/05/26 - 13/06/26 - 1 SÉANCE PAR MOIS - PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES.



ESPACE LOISIRS - CENTRE ECLA

**VULBENS**

**SAMEDI, RDV MENSUEL**

14H00 - 17H00

## - BIEN-ÊTRE -

## ASSOUPPLISSEMENTS

+ 16 ANS / ADULTES



**JOSETTE BOTTAZZI**

Gym d'entretien et d'assouplissements / Prévoir un tapis de sol.



ESPACE LOISIRS - CENTRE ECLA

**VULBENS**

**LUNDI** 20H30 - 21H30

**JEUDI** 9H30 - 10H30

## GYM SENIORS HOMMES & FEMMES

ADULTES



**SANDRINE BERGUERRE**

Destinée aux seniors : gym douce, assouplissements, équilibre, coordination dans la bonne humeur.

>> Prévoir un tapis de sol.



DOJO - ESPACE ALBERT FOL

**VALLEIRY**

**MARDI** 8H45 - 9H45



SALLE COMMUNALE

**JONZIER**

**MARDI** 10H15 - 11H15

## QI GONG

ADULTES



**CORINNE MEUVRET**

Avec ses mouvements lents et harmonieux, ses exercices de respiration consciente, ses postures d'enracinement et d'ouverture, le QiGong favorise une meilleure prise de conscience du corps et de l'environnement. Il vous permettra de cultiver votre énergie vitale tout en apaisant votre mental, de maintenir votre équilibre intérieur tout en renforçant votre corps physique... une pratique précieuse et accessible à tous !



ESPACE LOISIRS - CENTRE ECLA

**VULBENS**

**MARDI**  
9H30 - 11H00

## SWISS BALL

ADULTES



**SANDRINE BERGUERRE**

Travaillez en équilibre avec ce gros ballon de gym pour un corps plus tonique, plus ferme et plus souple.



DOJO - ESPACE ALBERT FOL

**VALLEIRY**

**JEUDI**  
8H45 - 9H45

**YOGA**

ADULTES

**SARAH CHAUDET**

Une séance de Yoga comprend un travail postural, respiratoire et sensoriel en augmentant la souplesse et en apaisant le mental.

>> Prévoir un tapis de sol.

 ESPACE FITNESS - ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

**MARDI**

14H30 - 15H30 | Tous niveaux

 SALLE DES FÊTES A.FOL  
**VALLEIRY**

**MARDI**

18H20 - 19H20 | Débutants

19H30 - 20H30 | Avancés

**YOGA DANSE****NOUVEAU !**

ADULTES + 16 ANS

**SARAH CHAUDET**

Délivrez-vous du stress et laissez votre corps s'exprimer en toute liberté avec la magie du yoga danse pour une harmonie parfaite.

 ESPACE FITNESS - ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

**MERCREDI**

18H30 - 19H30

**YOGA AÉRIEN****NOUVEAU !**

ADULTES + 16 ANS

**SARAH CHAUDET**

Le yoga aérien est un sport qui ranime votre joie d'enfant, en demi-suspension ou en suspension totale dans les airs. Vous gagnez en souplesse, en renforcement musculaire et en équilibre tout en ressortant apaisé et détendu. Les inversions sont déconseillées dans les cas de glaucome, migraines, malaises ou vertiges fréquents, d'hypertension ou de faiblesses cardiaques.

 ESPACE FITNESS - ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

**MERCREDI**

19H45 - 20H45

**TAI CHI**

ADULTES

**CORINNE MEURET**

Avec ses enchaînements de mouvements lents et harmonieux, ses postures d'enracinement et d'ouverture, le TaiChi favorise le bien-être, mais aussi une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement. Une pratique corporelle douce qui permet de stimuler la mémoire, d'apaiser le mental, de favoriser la concentration, l'équilibre, le renforcement musculaire tout en douceur, à son rythme et selon ses possibilités.

 SALLE DU FORNANT  
**MINZIER**

**LUNDI**

10H00 - 11H00

**GYM BIEN ÊTRE ÉQUILIBRE**

ADULTES + 65 ANS

**SANDRINE BERGERRE**

Gym variée et adaptée aux capacités de chacun, destinée aux personnes seniors (+65 ans).

Une manière agréable de rester en forme grâce à des exercices d'équilibre, de renforcement musculaire, de mobilisation articulaire et des jeux collectifs.

 SALLE DU FORNANT  
**MINZIER**

**JEUDI**

10H15 - 11H15

# - DANSES -

## HIP HOP (REMPLECE AFRO-HOUSE)

+ 7 ANS / ADOS-ADULTES



WILLY LAINÉ

**NOUVEAU !**



DOJO - ESPACE A.FOL  
VALLEIRY

### LUNDI

17H00 - 17H45 | 7 - 9 ans  
17H45 - 18H45 | 10 - 15 ans  
18H45 - 20H15 | +16 ans / ados-adultes

La danse hip-hop permet de s'exprimer à travers différents styles issus de la culture hip-hop. Tenue confortable et baskets semelles blanches uniquement pour l'intérieur.

## BREAKDANCE

+ 7 ANS/ADOS



ANTONIN HIRTZ



SALLE DU FORT - CENTRE ECLA  
VULBENS

### LUNDI

17H00 - 18H00 | 7 - 10 ans tous niveaux  
18H00 - 19H15 | 11 - 15 ans tous niveaux

Le breakdance est un style de danse hip-hop qui se caractérise par son côté spectaculaire et ses mouvements proches du sol. Tenue confortable et baskets semelles blanches uniquement pour l'intérieur.

## DANSE CLASSIQUE

6 - 12 ANS



EN COURS DE RECRUTEMENT

Inscription dès le 15/07



SALLE DU FORT - CENTRE ECLA  
VULBENS

### MERCREDI Horaires sous réserve

15H15 - 16H15 | 6 - 8 ans  
16H15 - 17H45 | 9 - 12 ans

Synonyme de maintien, rigueur et de grâce, le cours de danse classique est avant tout un moment de détente et de plaisir. Justaucorps, collants, chaussons (demi-pointes) et cheveux attachés.

## ÉVEIL DANSE CLASSIQUE



EN COURS DE RECRUTEMENT

Inscription dès le 15/07



ESPACE LOISIRS - CENTRE ECLA  
VULBENS

### MERCREDI Horaires sous réserve

10H15 - 11H00 | 5 ans révolus  
11H00 - 11H45 | 4 ans révolus

L'éveil est destiné à la découverte de l'espace, au plaisir du mouvement et à l'écoute de la musique de façon ludique. Justaucorps, collants, chaussons (demi-pointes) et cheveux attachés.

## DANSE COUNTRY

+ 16 ANS / ADULTES



**JOËLLE GUYOT**

**NOUVEAUX CRENEAUX !**



SALLE DES FÊTES -  
CHÊNEX

**MARDI**  
19H00 - 20H00 | Débutants  
20H15 - 21H15 | Novices /  
Intermédiaires



SALLE DU FORT -  
VULBENS

**JEUDI**  
19H00 - 20H00 | Débutants  
20H15 - 21H15 | Novices /  
Intermédiaires

## DANSE MODERNE

+ 6 ANS / ADOS / ADULTES



**JOSETTE BOTTAZZI**



CENTRE ECLA - ESPACE LOISIRS  
**VULBENS**

### LUNDI

18H00 - 19H00 | 8-9 ans  
19H00 - 20H30 | Ados / Adultes  
intermédiaires

### MARDI

18H30 - 20H00 | Ados / Adultes  
intermédiaires  
20H00 - 21H30 | Ados / Adultes avancés

### MERCREDI

17H30 - 19H00 | 10 - 12 ans  
19H00 - 20H30 | Ados / Adultes débutants

## STREET DANCE

5 / 16 ANS



**EN COURS DE RECRUTEMENT**  
Inscription dès le 15/07

Tenue confortable et baskets semelles blanches uniquement pour l'intérieur.



DOJO - ESPACE A.FOL  
**VALLEIRY**

### MERCREDI Horaires sous réserve

13H30 - 14H45 | 8 - 11 ans  
14H45 - 16H00 | 12 - 16 ans  
16H00 - 17H00 | 5 - 7 ans

# - MUSIQUE -

**ATTENTION, INSCRIPTION UNIQUEMENT À L'ACCUEIL DE LA MJC\* (NON DISPONIBLE EN LIGNE)**

**\*SAUF ÉVEIL MUSICAL ET ROCKALE<sup>2</sup>, DIRECTEMENT EN LIGNE & À L'ACCUEIL**

**LIEU : VALLEIRY (MAISON DE VILLE OU ATELIERS DU VUACHE)**

**TOUS NIVEAUX, TOUS STYLES / COURS INDIVIDUELS DE ½H, ¾H OU 1H.**

**POSSIBILITÉ DE COURS COLLECTIFS (VOIR AVEC LES PROFESSEURS).**

*Inscription jusqu'aux vacances d'automne dans la limite des créneaux restants.*

**RÉUNION D'INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR LES NOUVEAUX ÉLÈVES :**

**MERCREDI 10/09/25 À 18H30 - ATELIERS DU VUACHE - VALLEIRY**

**SAVE THE DATE !**

**DÉBUT DES COURS À PARTIR DU 15 SEPTEMBRE 2025**

## **BASSE / GUITARE**

+ 7 ANS / ADOS / ADULTES



**GREGORY NOVO PEREZ**



**MARDI**

16H30 - 20H00



**MERCREDI**

11H00 - 15H15

## **BATTERIE**

+ 6 ANS / ADOS / ADULTES



**TAGG RASOLOARISON**



**MARDI**

17H00 - 21H00



**MERCREDI**

9H00 - 21H00

## **CHANT**

+ 7 ANS / ADOS / ADULTES



**VÉRONIQUE BATAILLEUR**



**MERCREDI**

12H30 - 17H30

## **FLÛTE TRAVERSIÈRE / TRAVERSO / PIANO**

+ 6 ANS / ADOS / ADULTES



**GAËLLE FOURRÉ**



**LUNDI - JEUDI**

16H45 - 22H00



**SAMEDI**

10H00 - 16H00

Flûte traversière : Pour tous, tout niveau. Une initiation au traverso (flûte historique) est possible.

Flûte à bec : Pour tous. La flûte à bec possède un répertoire large qui s'étend du Moyen-Age à nos jours. Elle se prête aussi bien en jeu en soliste qu'en ensemble.

Traverso : Il est l'ancêtre de la flûte traversière. Il est possible de se spécialiser au traverso Renaissance ou baroque.

Piano : Pas plus de 3 ans de pratique pour les pianistes.

**GUITARE**

+ 7 ANS / ADOS / ADULTES

**ALEXANDRE SAINTIVES****LUNDI** 16H00 - 21H00  
**MERCREDI** 9H00 - 21H00**HARPE CELTIQUE / PIANO**

+ 6 ANS / ADOS / ADULTES

**DESSLAVA MANUARD****JEUDI & VENDREDI**  
12H00 - 20H30**PIANO**

+ 6 ANS / ADOS / ADULTES

**CHRISTOPHE BELLON**

Lecture de solfège et apprentissage de la musique.

**LUNDI & MARDI** 16H15 - 21H00  
**MERCREDI** 8H30 - 21H00**PIANO DÉCOUVERTE****NOUVEAU !**

+ 4 ANS ET 5 ANS

**FLEUR DESRAT**

Viens découvrir le piano et ses sons avec des jeux ludiques de couleurs. Méthode douce de 4 à 5 ans avec Fleur ton nouveau professeur diplômée en piano.

**LUNDI & MARDI** 15H15 - 21H00  
**MERCREDI** 8H15 - 16H00 /  
17H00 - 21H00**VIOLON & ALTO**

+ 3 ANS / ADOS / ADULTES

**FLEUR DESRAT**

Apprentissage du violon avec jeux ludiques tout en se faisant plaisir avec mixage de méthodes par une professeure labellisée et médaillée.

**LUNDI, MARDI** 15H15 - 21H00  
**MERCREDI**  
8H15 - 16H00 / 17H00 - 21H00**ÉVEIL MUSICAL**

+ 3 ANS

**FLEUR DESRAT**SALLE DU VUACHE - MAISON DE  
VILLE**VALLEIRY****MERCREDI**  
16H00 - 16H45 / 3-4 ansApprendre les sens de la musique tout en douceur dès 3 ans. La régularité de la présence de l'enfant est **indispensable**.

## MONTE TON GROUPE

ADOS - ADULTES



**MARDI**

20H00 - 21H00



**GREGORY NOVO-PEREZ**

Atelier de groupe d'une heure par semaine qui s'adresse à tous les instrumentistes et chanteurs ayant au minimum 2 ans de pratique. Le répertoire, à tendance pop rock, sera choisi en concertation avec les participants. Un minimum de 3 personnes est nécessaire pour cet atelier.

## ROCKALE<sup>2</sup>

+ 15 ANS / ADOS-ADULTES

SALLE DE CONVIVIALITÉ - ATELIER DU  
VUACHE - **VALLEIRY**



**MERCREDI**

17H30 - 19H00



**VÉRONIQUE BATAILLEUR**

Artiste musicienne, compositrice, Véronique est aussi formatrice, professeure de chant et de guitare. Quel plaisir de chanter ensemble, monter un répertoire d'une dizaine de chansons... des standards ou non... faire vivre la pop et le rock n'roll avec l'énergie du groupe !

Débutants et débutantes bienvenu.e.s. Les sessions chorale rock sont (presque) toujours accompagnées de la guitare. A vos pupitres !

ACTIVITÉS  
HEBDO

**ATTENTION, POUR TOUTES LES  
ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES SPORTIVES,  
SE REPORTER À LA PAGE :  
SERVICE DES SPORTS EN PAGE 21**

# - SERVICE DES SPORTS -

Le service des sports prend de plus en plus ses marques dans notre association grâce à ses propositions diverses. De la nouveauté, des retours, des incontournables...une saison riche s'achève. Une saison sportive intense, des liens créés avec nos adhérents, des objectifs atteints.

Surfons sur la même dynamique pour cette saison 25-26 avec vos activités préférées, badminton, basket, karaté, capoeira, danse...mais également une belle surprise cette année, l'arrivée de l'escalade dans notre panel de propositions.

Vous en voulez plus, et bien, venez profiter de nos professionnels lors de stages, les maux du dos avec Isabelle Rossi, Apprendre à se défendre avec Nicolas Breilly...

Le retour du salon du bien-être pour sa 2ème édition mais également les T'mercredis ski, la Course du Vuache, octobre rose.....autant de rendez-vous à ne pas manquer !

Nos adolescents ne seront pas en reste puisqu'ils pourront profiter d'une semaine de sport pendant les vacances.

Enfin, quelques nouveautés qui promettent une saison riche en sport et en découverte.

À vos marques, prêt, partez !!!!

Stéphanie Bernaz, responsable du service des sports

## Des événements sportifs ? Et si vous nous aidiez ?

**Parce que tous ces événements ne seraient rien sans nos chers bénévoles,  
n'hésitez pas à rejoindre cette belle aventure.**

**Pour nous rejoindre :**

**Écrivez-nous à [passionsport@mjcvuache.com](mailto:passionsport@mjcvuache.com) !**

# - LES HEBDOS -

## BADMINTON FFB

+ 6 ANS / ADOS / ADULTES



**CLUB LES VOLANTS DU VUACHE**

**En jeu libre ou en compétition**, animations proposées, bonne ambiance assurée !  
Un seul créneau par personne.



GYMNASE DU VUACHE  
**VALLEIRY**

**MARDI**

20H00 - 22H00 | Adultes loisirs

**JEUDI** Entraînement avec un DE

17H15 - 18H45 | 6 - 12 ans

18H45 - 20H00 | + 13 ans / ados

19H00 - 22H00 | Adultes

En jeu libre ou en compétition, animations proposées, bonne ambiance assurée ! Un seul créneau par personne / Baskets à semelles blanches non marquantes obligatoires.

**Adulte & enfant** : Questionnaire de santé remis à la 1<sup>ère</sup> séance par l'animateur.

## BASKET

ENFANTS + 6 ANS / ADOS-ADULTES



**SAMUEL DECODTS**

Baskets à semelles blanches non marquantes obligatoires.



**VALLEIRY**

GYMNASE DU VUACHE

**MARDI**

18H00 - 18H55 | Enfants 6 - 8 ans

19H00 - 19H55 | Enfants 9 - 12 ans



**VULBENS**

GYMNASE DU COLLÈGE DU VUACHE

**MERCREDI**

18H00 - 20H00 | Ados et Adultes

## BABY GYM

PARENT/ENFANT 12 MOIS - 3 ANS



**FLORIAN AUDOUX DIPLÔMÉ D'ÉTAT**

Un moment à partager avec votre enfant pour découvrir la baby gym sous forme de parcours et exercices. Baskets à semelles blanches non marquantes obligatoires.



ESPACE FITNESS - SALLE A.FOL  
**VALLEIRY**

**JEUDI**

9H00 - 9H45 | 12 - 24 mois

10H00 - 10H45 | 2-3 ans

## CAPOEIRA

+ 5 ANS / ADOS



**MESTRE ESTROVENGA**

Art martial brésilien associant l'art du combat et danses rituelles. La capoeira se pratique pieds nus.



DOJO DE L'ATELIER DU VUACHE  
**VALLEIRY**

**MERCREDI**

17H00 - 18H00 | 5-7 ans

18H00 - 19H00 | 8-11 ans

19H00 - 20H00 | + 12 ans , ados-adultes

SERVICE  
DES SPORTS

## FUTSAL

+ 16 ANS / ADULTES



**FLORENT BRUGNERA**



GYMNASE DU VUACHE  
**VALLEIRY**

**LUNDI** 19H00 - 20H30

**MERCREDI** 20H30 - 22H00

⊕ Les inscriptions sont ouvertes à tous ! Pas besoin d'être un pro, mais un minimum d'aisance avec le ballon permettra à chacun de profiter pleinement des matchs. 📧

Baskets à semelles blanches obligatoires non marquantes uniquement pour l'intérieur.

## GYM ENFANTS

3 - 12 ANS



**FLORIAN AUDOUX, DIPLÔMÉ  
D'ÉTAT**



ESPACE FITNESS - ESPACE ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

**MERCREDI**

14H00 - 15H00 | 9 - 12 ans

15H00 - 16H00 | 6 - 8 ans

16H15 - 17H00 | 3 - 4 ans

17H15 - 18H00 | 4 - 5 ans

Une gymnastique qui permettra de découvrir différents ateliers, mouvements et parcours tout en s'amusant. Votre enfant pourra développer son équilibre et sa motricité adaptés à son âge.

## KARATÉ JKA ET FFK

+ 7 ANS / ADOS / ADULTES



INSTRUCTEURS  
**TONI FORESTE, 6<sup>ÈME</sup> DAN (JKA)  
ASSISTÉ DE PLUSIEURS CEINTURES  
NOIRES 1<sup>ÈRE</sup>, 2<sup>ÈME</sup>, 3<sup>ÈME</sup> ET 4<sup>ÈME</sup> DAN  
ET 5<sup>ÈME</sup> DAN**



DOJO - ESPACE ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

**MARDI**

18H30 - 19H30 | 7-12 ans

19H30 - 20H45 | Ados / Adultes

**MERCREDI**

19H30 - 21H00 | Instructeurs et ceintures  
noires sur invitation

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE POUR TOUS.

LICENCE FFK SUR DEMANDE EN SUPPLÉMENT.

**VENDREDI**

18H30 - 19H30 | 7-12 ans

19H30 - 20H45 | Ados / Adultes

## MARCHE NORDIQUE

ADULTES



**SANDRINE BERGUERRE**



1<sup>ER</sup> RENDEZ-VOUS  
**PARKING DU MARCHÉ - VALLEIRY**

**LUNDI**

13H45 - 15H15 | Tous niveaux (rythme  
modéré) Du 15/09/2025 au 24/11/2025 inclus.

Du 30/03/2026 au 15/06/2026 inclus.

Accessible à tous, elle permet d'avancer activement, au grand air, en utilisant 4 appuis ce qui en fait une activité de bien-être et de santé aux intérêts multiples. L'essayer c'est l'adopter !

## COURSE A PIED

**NOUVEAU !**

+ 16 ANS / ADULTES



**LUDOVIC FENET**

Un coach pour vous préparer à relever un défi. Participer à la course du Vuache le 5 avril 2026.

Vous avez couru dans le passé ? Vous avez envie de vous lancer ? 12 séances d'une heure - séance évolutive et programme à faire chez soi. Suivi des datas - participation à la course du Vuache.

**Séance d'information : Lundi 8 septembre 19h30 - MJC centre Ecla**

## TENNIS DE TABLE FFTT

+ 7 ANS / ADOS / ADULTES



**LE CLUB DES PONGISTES DU VUACHE**



COLLÈGE DU VUACHE

### JEUDI

18H30 - 19H30 | Enfants 7 - 12 ans  
19H30 - 21H00 | Ados-adultes - Loisirs

### VENDREDI

18H30 - 21H00 | Ados-adultes - Loisirs  
et compétitions

Vous aimez la petite balle jaune, venez nous rejoindre, encadré par nos deux entraîneurs, en loisir et pourquoi pas en compétition. Visitez notre site [apvuache.fr](http://apvuache.fr)

## TIR À L'ARC

+ 9 ANS / ADOS / ADULTES



**NADINE SOULIER, DIPLÔMÉE D'ÉTAT,  
FORMÉE À L'ÉCOUTE ACTIVE  
& À LA PLEINE CONSCIENCE**



GYMNASE DU VUACHE

### VALLEIRY

### MERCREDI

16H00 - 17H15 | Enfants 9-12 ans  
17H15 - 18H30 | Ados & Adultes débutants  
18H30 - 20H00 | Ados & Adultes confirmés

Le tir à l'arc, par une pédagogie adaptée, contribue à renforcer la confiance en soi, le bien-être, la concentration.

**À la 1<sup>ère</sup> inscription, achat d'un kit flèches à 60 €.**

**Activité à risques : demande le respect des règles de sécurité données par l'enseignante.**

## VOLLEY

+ 16 ANS / ADULTES



**FABRICE PERNET**



GYMNASE DU VUACHE

### VALLEIRY

### LUNDI

20H30 - 22H00

Venez vous amuser et vous améliorer dans la pratique du volley, dans une ambiance conviviale (possibilité de jouer en championnat genevois relax).

## VTT DÉCOUVERTE ADULTES

+ 16 ANS - ADULTES



**LUDOVIC FENET, DU BUREAU DE LA  
MONTAGNE DU SALÈVE**



1<sup>ER</sup> RENDEZ-VOUS

### PARKING CENTRE ECLA

### SAMEDI

14H00 - 17H30 (A partir du 20/09/25)

Le VTT de randonnée en montagne est une activité ludique de pleine nature qui permet des balades en groupe sur des profils peu difficiles ou plus sportifs.

Matériel à prévoir : VTT et casque, vêtements adaptés et bonnes chaussures de sport, eau et en-cas. 2 séances par mois - Pas de cours pendant les vacances scolaires.

20/09/25 - 4/10/25 - 18/10/25 - 8/11/25 - 22/11/25 - 6/12/25 - 20/12/25 - 10/01/26 - 24/01/26 - 7/02/26 - 7/03/26 - 21/03/26 - 11/04/26 - 30/05/26 - 6/06/26 - 20/06/26 - 27/06/26.

Les dates peuvent être amenées à changer pour des raisons de météo.

## ÉVEIL MULTI-SPORTS

4 - 5 ANS



**STÉPHANIE BERNAZ**



ESPACE LOISIRS - CENTRE ECLA  
**VULBENS**

**MARDI**

17H00 - 17H45 | 4 ans

17H45 - 18H30 | 5 ans

L'éveil multi-sports a pour objectif de développer la motricité de l'enfant, à travers des parcours moteurs, des jeux de balles, de raquettes, ainsi que des jeux athlétiques et gymniques.

## ZUMBA GOLD

ADULTES



**FLORIAN AUDOUX, DIPLÔMÉ  
D'ÉTAT**



ESPACE FITNESS - ESPACE ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

**JEUDI** 11H00 - 12H00

Une zumba qui s'adresse aux seniors actifs et/ou aux personnes reprenant une activité physique. Chorégraphies faciles à suivre, expliquées au cours des séances. Accessible à tous !

## ZUMBA Inscription dès le 15/07 Horaires sous réserve

+ 4 ANS / ADOS - ADULTES



**EN COURS DE RECRUTEMENT**



SALLE DU FORT, CENTRE ECLA -  
**VULBENS**

**MARDI**

18H00 - 19H00 | 7 - 10 ans

19H00 - 20H00 | Ados / adultes débutants

20H00 - 21H00 | Adultes avancés



SALLE DU FORNANT  
**MINZIER**

**MERCREDI**

10H00 - 10H45 | 4 - 6 ans

10H45 - 11H45 | 7 - 10 ans



DOJO, ESPACE A.FOL -  
**VALLEIRY**

**MERCREDI**

17H15 - 18H00 | 4-6 ans

Tenue confortable et baskets semelles blanches uniquement pour l'intérieur.

## KICK BOXING

+ 12 ANS / ADOS - ADULTES



**ANTHONY FANCELLU**



ESPACE FITNESS - ESPACE ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

**MARDI**

18H00 - 19H00 | 12 - 15 ans

19H00 - 20H30 | + 16 ans - adultes tous  
niveaux

**JEUDI**

18H30 - 19H30 | + 16 ans - adultes tous  
niveaux

**Kick-boxing ados** : apprentissage technique simple de la discipline pour les jeunes de 12 à 15 ans.

**Kick-boxing + 16 ans** : apprentissage technique simple de la discipline à partir de 16 ans et perfectionnement technique et tactique à partir de 16 ans et adultes tous niveaux.

## CROSS BOXING

+ 16 ANS / ADULTES



**NICOLAS BREILLY**



ESPACE FITNESS - ESPACE A.FOL

**VALLEIRY**

**JEUDI**

19H45 - 20H45

Circuit training melant des ateliers de cardio, renfo, technique de combat simple sans opposition.

## SAVOIR SE DÉFENDRE

+ 16 ANS / ADULTES



**NICOLAS BREILLY**



DOJO - ATELIER DU VUACHE

**VALLEIRY**

**LUNDI**

19H00 - 20H15

Apprendre à gérer une situation de violence verbale ou physique, se contrôler dans un moment inattendu pour savoir se défendre ou porter secours aux autres. Des méthodes simples et efficaces, faciles à apprendre, avec ou sans objets de la vie courante et surtout sans force physique particulière.

## BREAK'PILATES

**NOUVEAU !**

+ 16 ANS / ADULTES



**ANTONIN HIRTZ**



SALLE DU FORT - CENTRE ECLA

**VULBENS**

**LUNDI**

19H15 - 20H00

Le Break'pilates est une forme d'entraînement artistique et fonctionnel, un mélange de pilates et figures figées du breakdance pour renforcer le corps, développer la souplesse et améliorer l'équilibre.

## CIRQUE

+ 7 ANS / ADOS - ADULTES



**JOAN SOLLIER**



ESPACE FITNESS - ALBERT FOL

**VALLEIRY**

**VENDREDI**

17H00 - 18H00 | 7 - 9 ans

18H00 - 19H00 | 10 - 15 ans

19H00 - 20H30 | + 16 ans - adultes

A la recherche de l'équilibre entre le corps et l'esprit, le cirque est une activité qui se base sur la confiance, l'entraide et le partage. Tenue confortable et baskets semelles blanches uniquement pour l'intérieur.

## ESCALADE

**NOUVEAU !**

+ 6 ANS / ADOS - ADULTES



**ILAN PINARD**



COLLÈGE DU VUACHE

**VULBENS**

**MARDI**

18H00 - 19H00 | 6 - 11 ans

19H00 - 20H30 | 12 - 16 ans

20H30 - 22H00 | + 16 ans - adultes

Grimpez vers de nouveaux sommets et découvrez une aventure où chaque prise est un pas de plus vers la liberté et le dépassement de soi.

# - FITNESS -

## FITNESS VALLEIRY

### LUNDI - AVEC ISABELLE ROSSI

18H30 - 19H15 | Pilates

19H15 - 20H00 | Body Zen

### MARDI - AVEC ISABELLE BLANC-GUYON

9H00 - 10H00 | Cuisses Abdos Fessiers

alterne step renforcement / step chorégraphie / swiss ball / gliding / LIA (danse) / HIIT Fit

10H00 - 10H30 | Renforcement musculaire haut du corps

10H30 - 11H00 | Activ'zen (combinaison stretching, yoga, pilates, relax)



DOJO - ESPACE ALBERT FOL

### VALLEIRY

### JEUDI - EN COURS DE RECRUTEMENT

18H30 - 19H15 | Full body workout

19H15 - 20H00 | Circuit Training

20H00 - 20H30 | Gym douce

Tenue confortable et baskets semelles blanches uniquement pour

**Pas d'arrêt des cours pendant les vacances d'Automne.** Tapis de sol et serviette obligatoires  
Chaussures propres à usage unique pour l'intérieur.



ESPACE FITNESS - ESPACE ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

+ 16 ANS / ADULTES

Inscription pour une matinée ou une soirée hebdomadaire.

SERVICE  
DES SPORTS

## FITNESS JONZIER

+ 16 ANS / ADULTES



### EN COURS DE RECRUTEMENT



SALLE COMMUNALE  
**JONZIER**

### MERCREDI

18H30 - 19H15 | Dance workout

19H15 - 20H00 | CAF

20H00 - 20H30 | Stretching dynamique

Pas d'arrêt des cours pendant les vacances d'Automne. Tapis de sol et serviette obligatoires.  
Tenue confortable et baskets semelles blanches uniquement pour l'intérieur.

# - SALLE DE REMISE EN FORME -

## MUSCULATION, CARDIO & ÉTIREMENTS



LES COACHS : **ANDY SAINT-JEAN, DIPLÔMÉ D'ÉTAT & 2<sup>ÈME</sup> COACH EN COURS DE RECRUTEMENT**



ATELIERS DU VUACHE  
(sous l'espace Albert Fol)  
**VALLEIRY**

**CONTACT : 04.50.79.30.91**  
**MAIL : REMISEENFORME@MJC VUACHE.COM**

**6 JOURS SUR 7, 52H PAR SEMAINE**

**DU LUNDI AU VENDREDI**  
8H30 - 11H30 & 15H - 21H

**SAMEDI**  
9H - 16H

Inscription uniquement à la salle de remise en forme.

Tarifs appliqués sur le principe de "date anniversaire".

Caution pour le badge : **5 €**

Tarifs à consulter sur place en fonction de votre quotient familial

Possibilités de tarifs :

- Annuel
- Trimestriel
- Étudiant annuel
- Senior annuel
- Couple

- -30 % sur un abonnement d'1 an pour les adhérents pratiquant une activité hebdomadaire sportive à la MJC.

Salle sur 500 m<sup>2</sup> avec :

- **Espace poids libre**
- **Espace machines guidées et libres**
- **Espace cardio avec 25 postes** (tapis de course, elliptique, rameur..)
- **Zone spécifique** pour étirements, travail poids du corps ou avec petits matériels

*Programme personnalisé dans une ambiance conviviale, avec encadrement de qualité.*

*Accès à la salle à partir de 16 ans révolu (si mineur, autorisation parentale même pour une séance d'essai et certificat médical obligatoire).*

SERVICE  
DES SPORTS

# ÉVÉNEMENTS/INITIATIONS/DÉCOUVERTES/STAGES

## - 32<sup>ÈME</sup> COURSE DU VUACHE, 5 AVRIL 2026

DÉPART & ARRIVÉE : VALLEIRY

Après une 32<sup>ème</sup> édition célébrée sous un soleil radieux, la course préférée des familles reviendra au printemps prochain avec toujours plus de parcours, pour les adultes et les enfants ! **Rendez-vous le 05 avril 2026 à Valleiry. Surveillez nos réseaux, de la nouveauté à cette course emblématique.**



INFOS SUR LE PARCOURS ET INSCRIPTIONS À VENIR

## - LA MONTÉE DE LA STE VICTOIRE, 15 NOV. 2025

Nouveauté, montée de la Sainte-Victoire de nuit, **le samedi 15 novembre 2025 !**

+ d'infos à venir, à confirmer

## - LES T'MERCREDIS SKI, HIVER 2026

Le succès se confirme pour les T'mercredis du ski, ils reviendront à partir du 7 janvier 2026 pour 6 séances. Une activité destinée aux enfants de 6 à 11 ans. Neige, descentes vertigineuses et rigolades au programme...\*



**Fartez vos skis ! Rendez-vous cet hiver :**

**Les 07, 14, 21 et 28 janvier 2026**

**& les 4 et 25 février 2026**



## - OCTOBRE ROSE, 12 OCTOBRE

**Octobre rose**, cette année le service des sports de la MJC, en partenariat avec la mairie de Valleiry ont décidé de s'associer à Octobre Rose en proposant un parcours sur la nouvelle Via Rhôna sous forme de marche gourmande. Départ de la mairie de Valleiry, rendez-vous à 9h15 pour soutenir cette noble cause.

## - SALON DU BIEN-ÊTRE, 25 AVRIL



Le 25 avril prochain, le service des sports met en place pour la 2ème fois, **un salon du bien-être**. Différents stands tenus par des professionnels du sport et du bien-être vous donnent rendez-vous pour débiter le printemps dans une ambiance relaxante et zen !

## -CONFÉRENCE SUR LE SPORT DE HAUT NIVEAU, PRINTEMPS 2026

**Une conférence sur le sport de haut niveau** sera proposée au printemps 2026 avec un athlète qui viendra partager son expérience, sa vision du sport, le bien-être que cela apporte aussi même à un niveau plus humble ! Surveillez nos réseaux sociaux, la date sera annoncée prochainement.

## -FAITES DU SPORT, 27 JUN 2026

Un samedi entier à faire du sport, vous en rêviez, la MJC vous propose courant juin 2026 pour tester du badminton, basket, tir à l'arc, karaté et beaucoup d'autres. **Une journée sous le signe du sport !** Autant d'événements qui vous permettront de renouer avec le sport et votre équilibre.

## -ADO'RE LE SPORT - VACANCES SCOLAIRES (HORS NOËL)



Enfin, **ADO're le sport** se positionne pendant les vacances en proposant 1 semaine d'activité pour les 11-15 ans. Nous commençons dès cet été avec une semaine sur le thème de l'eau. En bonus une 2<sup>ème</sup> semaine où les ados décideront de leur programme.

## -ATELIERS BIEN-ÊTRE, TOUT AU LONG DE LA SAISON

**-Le 24 JANVIER 2026 de 9h à 12h - Apprendre à se défendre avec Nicolas Breilly - Préventions et dégagements** - Apprendre des basiques et acquérir des réflexes afin de rester en sécurité face à un « danger ou une situation délicate » et se libérer avec des mouvements simples et rapides.

**-Le 28 MARS 2026 de 9h à 12h - Apprendre à se défendre avec Nicolas Breilly - Connaître et développer ses capacités personnelles pour se défendre** - Apprendre à utiliser et combiner, de façon intuitive, toutes les techniques acquises pour se libérer/se défendre face à une menace

**-LE 6 JUIN 2026 de 9h à 12h - Les maux du dos.** Venez échanger autour des maux du dos et adopter les bonnes postures. Avec Isabelle Rossi, éducatrice sportive, diplômée d'état, praticienne de la méthode Feldenkrais.

**Tarifs par stage : Adhérent, 19€ / Non-adhérent, 29€**

# - UN GRAND MERCI À NOS SPONSORS -



**Jean-François Revillard / Max**

779 Route de Chancy  
74520 Valleiry

**06 08 51 35 84**

Entretien d'Espaces Verts / Travaux Divers

Coopérative d'artisans tous corps d'état



**CONSTRUCTIONS  
DU VUACHE**

368 Chemin des Perrières  
74520 CHEVRIER

07.89.72.08.97  
coopcdv@gmail.com

Neuf - Rénovation - CCM



■ Charpente  
■ Couverture  
■ Maison ossature bois  
■ Menuiserie

21 chemin des artisans - 74520 VULBENS  
Tél. : 04 50 04 26 10 - Port. : 06 23 31 11 44

Boulangerie \* Pâtisserie

**Jean Jacques Benoit**  
succès.



305, rte de Faramaz  
74520 Vulbens

**04 50 04 35 88**

CUISINES MOREL

N'hésitez pas à nous consulter pour vos besoins en :

- Agencement sur mesure.
- Etude de création, fabrication, pose de votre cuisine sur mesure.
- Etude de création, fabrication, pose de vos dressings.
- Etude de création, fabrication, pose de vos living.
- Etude de création, fabrication, pose de vos salles de bain.
- Pose, installation, rénovation de votre intérieur.

CUISINES • DRESSINGS • SALLES DE BAIN • RÉNOVATION DE VOTRE INTÉRIEUR



ZA des Grands Chavannoux  
Chemin des Grands Chavannoux  
74250 VULBENS

jordan.pfcreation@gmail.com  
www.pfcreation.com  
+33 (0)4 50 74 37 54

**CHARPENTE COUVERTURE CUZIN**

**Agnès CUZIN**  
Assistante de Direction



368 Chemin des Perrières  
74520 Chevrier

Tél. : 04.50.04.37.06  
agnes.cuzin@cuzin-charpente.com  
www.cuzin-charpente.com



**Atout Pom**  
Mont-Blanc

**VENTE DIRECTE**  
de pommes, poires et jus  
uniquement issus de nos vergers

5 chemin des vergers 74520 CHEVRIER  
www.atoutpom.com



**GRANDCHAMP Frères**  
ELECTRICITE GENERALE

CHAUFFAGE - VENTILATION ENERGIES  
ALARMES - ECLAIRAGE PUBLIC RENOUVELABLES

Z.A Grands Chavannoux / tél : **04 50 04 36 07**  
74520 VULBENS / contact@grandchamp-elec.fr

# - UN GRAND MERCI À NOS SPONSORS -



*Chez Marion*



06 45 35 53 65  
leherissonsavoysard@gmail.com

Christophe Battagliero  
P H O T O G R A P H E

**Mariage**      **Portrait**  
**Reportage**    **Formation**

06.11.94.37.59      04.57.26.61.46

— 74520 VULBENS —

christophebattagliero.com  
contact@christophebattagliero.com

**Chauffage - Sanitaire**  
**Plomberie**



Z. A. des Grands Chavannoux 74520 VULBENS  
tél : 04 50 04 32 68 sb74520@orange.fr



PHILIPPE BAUDET  
VOTRE ARTISAN AU SERVICE DU GOÛT • DE LA QUALITÉ

Ouvert de  
07h30 - 12h30  
14h30 - 19h00  
Du mardi au samedi  
Fermé le dimanche

101 route de Faramaz  
74520 VULBENS  
Tél. : 04 50 49 00 40

www.compagnonsdugout.fr



**as**  
AUTOSÉCURITÉ

**AUTOSÉCURITÉ**  
CONTRÔLE TECHNIQUE

Franck Laforette

120 Impasse de l'Acquit  
74520 VALLEIRY  
Tél. 04 50 04 86 75



voyages  
**Gal**

Tél: 04.50.43.05.85  
45 Impasse des Contamines 74930 Pers-Jussy  
voyagesgal@voyagesgal.com

voyages-gal.com



**VUKICEVIC**  
**BURLA**  
assurances

# - TARIFS ACTIVITÉS HEBDOS, SAISON 2025-2026 -

Pour connaître votre quotient familial, reportez-vous page 8 rubrique “tarifs”

	COMMUNES PARENTALES					COMMUNES EXTÉRIEURES				
	0 à 1000	1001 à 1300	1301 à 1500	1501 à 1700	>1701	0 à 1000	1001 à 1300	1301 à 1500	1501 à 1700	>1701
<b>ARTS ET LOISIRS</b>										
Anglais Enfants	141	169	187	194	201	162	195	216	224	232
Atelier créatif 1h	158	199	210	218	225	182	218	242	251	259
Atelier créatif 1h15	156	234	260	270	279	225	270	299	310	320
Atelier Dessin et Peinture	372	446	495	513	530	428	513	570	590	610
Couture	278	333	370	383	396	320	384	426	441	456
De bric et de broc 1h	158	199	210	218	225	182	218	242	251	259
De bric et de broc 45 minutes	138	166	184	191	197	159	191	212	220	227
Improvisations	267	248	275	285	295	238	286	317	329	340
Le Vaclie sur un plateau	10	10	10	10	10	13	13	13	13	13
Les as du Vaclie	20	20	20	20	20	23	23	23	23	23
L'heure du conte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rencontres Photographiques	30	30	30	30	30	35	35	35	35	35
Srabboking	259	311	345	358	370	298	358	397	411	425
Théâtre	207	240	275	285	295	238	286	317	329	340
<b>DANSE</b>										
Danse country	87	104	115	120	124	100	120	133	138	143
Danse moderne, classique, street dance, Hip-hop 1h30	210	252	279	289	299	241	289	321	333	344
Danse moderne, classique, break dance, street dance, Hip-hop 1h	165	198	219	227	235	189	227	252	261	270
Eveil à la danse classique - Hip-hop 45m	141	170	188	195	202	163	196	217	225	233
Street Danse - Breakdance 1h15	180	216	240	249	257	207	249	276	286	296

# - TARIFS ACTIVITÉS HEBDOS, SAISON 2025-2026 -

Pour connaître votre quotient familial, reportez-vous page 8 rubrique “tarifs”

	COMMUNES PARTENAIRES										COMMUNES EXTÉRIEURES									
	0 à 1000	1001 à 1300	1301 à 1500	1501 à 1700	>1701	0 à 1000	1001 à 1300	1301 à 1500	1501 à 1700	>1701	0 à 1000	1001 à 1300	1301 à 1500	1501 à 1700	>1701					
<b>MUSIQUE</b>																				
Ensemble musical	157	189	209	217	224	181	217	241	259	268	172	207	229	238	246					
Guitare cours collectif 1h minimum 2 élèves	450	540	600	621	642	518	621	690	715	739	216	260	288	289	309					
Monte ton groupe minimum 3 élèves	390	468	520	539	557	449	539	598	619	640	155	186	206	214	221					
Musique (tous instruments) 30 min cours individuel	488	585	650	673	696	561	674	748	789	801	189	227	252	261	270					
Musique/Chant (tous instruments) 1h cours individuel	972	1185	1295	1386	1461	1118	1341	1460	1543	1595	227	252	281	291	298					
Musique/Chant (tous instruments) 45 min cours individuel	728	873	970	1044	1094	837	1005	1100	1156	1194	157	177	192	201	210					
Piano découverte 30 min cours individuel	488	585	650	673	696	561	674	748	789	801	189	227	252	261	270					
Rock/Lez	207	248	275	285	295	238	286	317	329	340	238	286	317	329	340					
<b>BEN ETRE</b>																				
Assouplissements	150	180	199	206	213	172	207	229	238	246	172	207	229	238	246					
Gym Bien Etre equilibre	188	225	250	260	268	216	260	288	289	299	216	260	288	289	299					
Gym seniors 1 cours	135	162	179	186	192	155	186	206	214	221	155	186	206	214	221					
Qi Gong	185	198	219	227	235	189	227	252	261	270	189	227	252	261	270					
Swiss Ball	185	198	219	227	235	189	227	252	261	270	189	227	252	261	270					
Tai Chi	185	198	219	227	235	189	227	252	261	270	189	227	252	261	270					
Yoga aérien	185	198	219	227	235	189	227	252	261	270	189	227	252	261	270					
Yoga terre	165	188	210	219	227	188	219	227	235	242	188	219	227	235	242					
Yoga danse	165	198	219	227	235	189	227	252	261	270	189	227	252	261	270					
<b>SPORTS</b>																				
Baby Gym	184	221	245	254	263	212	254	282	292	302	212	254	282	292	302					
Randonnée (licence incluse)	147	176	195	202	209	169	203	225	233	241	169	203	225	233	241					
Basket enfant, adulte	94	113	125	130	134	108	130	144	150	155	108	130	144	150	155					
Break/Pilates	185	198	219	227	235	189	227	252	261	270	189	227	252	261	270					
Capoeira	177	212	235	244	252	204	244	271	281	284	204	244	271	281	284					
Cirque 1h	160	192	213	221	228	184	231	245	254	263	184	231	245	254	263					
Cirque 1h30	240	288	320	332	343	276	332	368	381	394	276	332	368	381	394					
Course à pied	185	126	140	140	145	158	167	171	173	174	145	161	167	171	173					
Cross Boxing	180	249	240	249	257	207	249	276	286	296	207	249	276	286	296					
Escalade 1h	207	248	240	249	257	238	286	329	340	349	238	286	329	340	349					
Escalade 1h30	310	372	413	428	442	357	428	475	492	509	357	428	475	492	509					
Escalade multi-sports	138	160	184	191	197	159	191	212	212	227	159	191	212	212	227					
Event sportif	102	124	139	144	148	108	144	161	166	172	108	144	161	166	172					
Fitness tonique	102	124	139	144	148	108	144	161	166	172	108	144	161	166	172					
Fitness tonique cours pour 1 matin -	102	124	139	144	148	108	144	161	166	172	108	144	161	166	172					
Fitness tonique cours pour 1 soir -	102	124	139	144	148	108	144	161	166	172	108	144	161	166	172					
Futsal	94	113	125	130	134	108	130	144	150	155	108	130	144	150	155					
Gym enfant 1h	180	223	250	258	268	210	260	288	289	299	210	260	288	289	299					
Gym enfant 3/4h	165	198	220	228	238	190	228	253	262	271	190	228	253	262	271					
Karaté ados 12-18 ans (licence SKA incluse)	159	191	212	220	229	163	220	244	253	262	163	220	244	253	262					
Karaté adultes (licence SKA incluse)	185	234	260	270	279	225	270	299	310	320	225	270	299	310	320					
Karaté enfants (licence SKA incluse)	160	216	240	250	256	166	240	266	274	281	166	240	266	274	281					
Kick Boxing 1h30	293	315	350	369	375	266	315	343	358	382	266	315	343	358	382					
Kick Boxing 2 séances	293	315	350	369	375	266	315	343	358	382	266	315	343	358	382					
Marche nordique	158	189	210	218	225	182	218	242	251	259	182	218	242	251	259					
Savoar se défendre	165	198	220	228	236	190	228	253	262	271	190	228	253	262	271					
Savoar se défendre (licence incluse)	165	198	220	228	236	190	228	253	262	271	190	228	253	262	271					
Tir à arc (tous licences) 1h15	177	219	240	248	256	177	248	277	287	297	177	248	277	287	297					
Tir à arc (tous licences) 1h30	285	343	380	390	398	280	390	430	440	450	280	390	430	440	450					
Tir à arc (tous licences) 1h45	285	343	380	390	398	280	390	430	440	450	280	390	430	440	450					
Volley	94	113	125	130	134	108	130	144	150	155	108	130	144	150	155					
Volley	94	113	125	130	134	108	130	144	150	155	108	130	144	150	155					
VTT adulte (tous les 15 jours)	308	369	410	425	439	354	425	472	489	506	354	425	472	489	506					
Zumba 1h	185	198	220	228	236	180	228	253	262	271	180	228	253	262	271					
Zumba 45m	165	167	185	192	198	160	192	213	221	228	160	192	213	221	228					
Zumba GOLD	185	198	220	228	236	190	228	253	262	271	190	228	253	262	271					

# - LES STAGES -

**LE NOUVEAU PROGRAMME DE LA SAISON 2025-2026 EST ARRIVÉ !**

Plongez au cœur de la nature lors de notre saison des stages passionnante ! Venez découvrir l'art floral, laissez-vous tenter par des ateliers gourmands remplis de saveurs fruitées, vibrez au son de la musique envoûtante, initiez-vous avec votre enfant à la langue des signes et exprimez votre créativité à travers des cours de dessin et de peinture intuitive inspirants. Une palette d'expériences riches et variées vous attend pour éveiller vos sens et vous offrir des souvenirs mémorables. Les stages c'est aussi une jolie idée cadeau pour les fêtes de fin d'année, un anniversaire ou tout simplement une envie de faire plaisir.

Spera Garin Milito, responsable stages

## **VOUS INSCRIRE !**

### **> SUR PLACE**

A l'accueil de la MJC pendant les horaires d'ouverture.  
 *Paiement par chèque, carte bancaire, espèces, chèques vacances.*

### **> EN LIGNE**

## **VIA INOÉ**

### **> PAR TÉLÉPHONE**

**04.50.04.30.45**

*Paiement sécurisé par carte bancaire*

## **MODALITÉS**

**TOUTE INSCRIPTION NE SERA EFFECTIVE QU'APRÈS RÉCEPTION DU RÈGLEMENT. AUCUNE INSCRIPTION POSSIBLE SUR PLACE LE JOUR DU STAGE.**

La MJC du Vuache se réserve le droit d'annuler tout stage si un nombre minimum de participants n'est pas atteint. Dans ce cas, le montant du stage vous sera remboursé. En cas de désistement de votre part, aucun remboursement possible.

## **ARTS ET LOISIRS**

ART FLORAL

PEINTURE INTUITIVE

HISTOIRE DE L'ART

DESSIN NU

## **DÉCOUVERTE**

ATELIERS SIGNES

## **GOURMAND**

PÂTISSERIE

## **MUSIQUE**

POP ROCK



### **ART FLORAL, Halloween avec Émilie Beyrand, Fleuriste**

**Mercredi 22 octobre 2025, 14h00 | 16h00**

**Atelier manuel, Centre Ecla - Vulbens**

**>> 7-12 ans**

Émilie t' invite à venir t'amuser et laisser ton imagination opérer en créant 2 courges sous le thème d'Halloween.

1/ réalisation d'une courge diabolique (creusage et découpe agrémentée d'un bougeoir).

2/ réalisation d'une courge fleurie (creusage et piquage de fleurs coupées).

Tu repartiras de cet atelier avec tes 2 créations.

Tarifs à la séance : Adhèrent, 47€ - Non adhérent, 54€

Matériel à prévoir par le stagiaire : tablier et gants

### **ART FLORAL, Noël avec Émilie Beyrand, Fleuriste**

**Mercredi 19 novembre 2025, 14h00 | 16h30**

**Atelier manuel, Centre Ecla - Vulbens**

**>> + 16 ans, adultes**

Émilie vous invite à venir passer 2h30 de magie autour du thème de Noël. Vous créerez votre couronne de l'aveut de A à Z sous les conseils d'une professionnelle passionnée.

Tarifs à la séance : Adhèrent, 57€ - Non adhérent, 69€

Matériel à prévoir par le stagiaire : Sécateur, tablier, gants

### **PEINTURE INTUITIVE avec Laure Terrasson**

**Samedi 6 décembre 2025, 10h30 | 12h00**

**Atelier manuel, Centre ECLA - Vulbens**

**>> 3 à 5 ans**

Les p'tits bouts sont des créatifs dans l'âme, alors pourquoi ne pas leur offrir un moment d'expression et d'amusement ! Autour d'une histoire, en petit groupe, des pinceaux à la main, je vous propose de les guider vers un monde imaginaire où les émotions se vivent et s'expriment en couleurs. Matériel à prévoir par le stagiaire : tablier.

Tarifs à la séance : Adhèrent, 23€ - Non adhérent, 29€

Matériel à prévoir par le stagiaire : un tablier

### **HISTOIRE DE L'ART avec Véronique Reynaud**

**Klimt, mercredi 21 janvier 2026, 18h00 - | 20h00**

**Foyer, Centre Ecla, Vulbens**

**>> + 16 ans, adultes**

Venez partager une tranche d'histoire de l'art !

Séance de 2h ou un peintre sera abordé selon les différents tableaux projetés.

Tarifs à la séance : Adhèrent, 29€ - Non adhérent, 41€



## - MUSIQUE -

**MUSIQUE POP ROCK MUSIQUES ACTUELLES avec Stéphane Yaich Guitariste et enseignant en musiques actuelles**

**Du lundi 09 février 2026 au 13 février 2026 10h-16h du lundi au jeudi et vendredi 10h-17h (prévoir votre pique-nique) BOX 1 et BOX 2 - Valleiry**

>> Ouvert à tous les instruments (avec minimum 1 an de pratique) et voix tous niveaux.

Durant toute la semaine, viens apprendre à jouer en groupe et participe à un projet musical collectif dont l'aboutissement est le concert de clôture.

Le vendredi apéro concert avec les participants qui sera ouvert au public de 19h00 à 20h30 salle de convivialité Valleiry, n'hésitez pas à venir avec quelques morceaux ou suggestions.

Tarifs : Adhérent, 149€ - Non adhérent, 155€



## - GOURMAND -

**Atelier gourmand avec Les gourmandises de Lola -**

**Entremet chocolat framboise**

**Samedi 28 février 2026, 9h30 | 11h30**

**Cuisine de la Mairie de Vulbens**

**>> enfant + 10 ans / ados / adultes ou duo parent/enfant + 10 ans**

>> Venez apprendre seul ou en duo toutes les astuces pour réaliser un délicieux entremet chocolat framboise.

Les techniques abordées lors de cet atelier sont :

-réalisation d'une génoise moelleuse ; préparation d'une ganache ; montage de l'entremet comme un(e) pro dans un cercle ; réalisation de beaux décors

Vous repartirez avec votre gâteau.

Tarifs : Adhérent, 55€ - Non adhérent, 64€

Matériel à prévoir : tablier



## STAGES

## - ARTS ET LOISIRS -

**ART FLORAL, Atelier printanier avec Émilie Beyrand, Fleuriste**

**Mercredi 18 mars 2026, 14h00 | 15h30**

**Atelier manuel, Centre Ecla - Vulbens**

**>> + 16 ans, adultes**

Le printemps s'installe, il est temps d'enfiler les gants et de planter les bulbes « comme dans un jardin » dans une jolie jardinière en bois. Vous réaliserez aussi un arrangement floral avec bois, lichen, nid, œufs etc sous le thème de pâques. Émilie une professionnelle passionnée sera là pour vous guider et vous conseiller tout au long de ce moment convivial et créatif. Vous repartirez de cet atelier avec vos 2 créations.

Tarifs : Adhérent, 47€ - Non adhérent, 59€

Matériel à prévoir par le stagiaire : tablier et gants



## - ARTS ET LOISIRS -

### **DESSIN NU, modèle vivant avec Véronique Reynaud**

**Samedi 25 avril 2026, 9h00 | 12h00**

**Centre Ecla - Vulbens (foyer)**

>> Adultes

Le dessin, la peinture ou la sculpture du corps humain d'après modèle vivant sont encore de nos jours un volet obligatoire dans l'enseignement artistique, et constituent la base de l'art académique. Une séance de 3h avec une modèle nue (femme) est proposée avec conseils à l'appui (observation, proportion, ombre, forme, volume...)

Matériel non fourni (crayon, fusain, stylo, encre, pastel...).

Tarifs à la séance : Adhérent, 47€ - Non adhérent, 58€



## - GOURMAND -

### **Atelier gourmand avec Les gourmandises de Lola - Fraisier**

**Samedi 30 mai 2026, 9h30 | 11h30**

**Cuisine de la Mairie de Vulbens**

**>> enfant + 10 ans / ados / adultes ou duo parent/enfant + 10 ans**

>> Classique incontournable de la belle saison, le fraisier fait toujours l'unanimité !

Venez découvrir les astuces de pro pour réaliser cet entremet frais et léger.

Tarifs : Adhérent, 55€ - Non adhérent, 64€

Matériel à prévoir : tablier



## - DÉCOUVERTE -

### ATELIERS SIGNES

PARENT/ENFANT 0-3 ans

Salle du salève - Maison de ville, Valleiry

>>Avec Alexia Merme

Stage en binôme

Tarifs / atelier / binôme :

Adhérent, 25€ - Non adhérent, 31€



Signes2mains

## - ATELIER DÉCOUVERTE DE LA CGAP\* -

**\*Communication Gestuelle Associée à la Parole**

**LE MERCREDI 15 OCTOBRE 2025**

**DE 10H15 - 11H00**

A travers des jeux, des histoires, des comptines, venez découvrir comment mettre en place la communication signée à la maison avec votre enfant. Vous repartirez avec l'affiche récapitulant les 20 signes essentiels vus lors de cet atelier certifié Signe2mains®

STAGES

## - ATELIER ANIMAUX-

**\*Communication Gestuelle Associée à la Parole**

**LE JEUDI 13 novembre 2025**

**DE 10H15 - 11H00**

Vous avez participé à l'atelier découverte de la communication signée et vous souhaitez étoffer vos connaissances ? Venez à ce deuxième atelier ludique et interactif sur le thème des animaux. Vous repartirez avec l'affiche récapitulant les 20 signes animaux vus lors de cet atelier certifié Signes2mains®

**Attention, il est recommandé d'avoir fait l'atelier découverte de la CGAP pour participer à cet atelier.**



## - ATELIER ÉMOTIONS -

### \*Communication Gestuelle Associée à la Parole

LE MERCREDI 10 décembre 2025

DE 10H15 - 11H00

Pour ceux qui ont fait l'atelier découverte, un nouvel atelier sur le thème des émotions vous est proposé. Toujours sur la base de jeux, de lectures et de chansons, venez découvrir les signes autour des émotions pour accompagner votre enfant dans la compréhension et la gestion de celles-ci !

Vous repartirez avec l'affiche récapitulant les signes vus lors de cet atelier certifié Signes2mains®

**Attention, il est recommandé d'avoir fait l'atelier découverte de la CGAP pour participer à cet atelier.**



**A C I**  
Audit Conseil Impression

ANNECY  
04 50 05 81 43  
OYONNAX  
04 74 81 16 25  
contact@aci74.fr

PHOTOCOPIEURS

TRACÉURS

novaxel

GED NOVAXEL

ÉCRANS TACTILES INTERACTIFS

Rouge Coquelicot  
Institut de beauté

STAGES

# - ENFANCE -

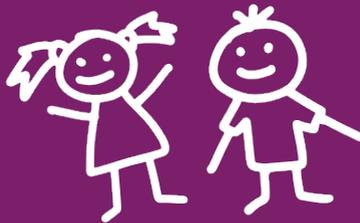
Mettre en avant les valeurs du collectif a-t-il toujours un sens aujourd'hui?

Dans un centre de loisirs, les valeurs du collectif jouent un rôle fondamental dans la création d'un environnement propice au développement personnel et social des enfants. Ces valeurs, telles que la solidarité, le respect et l'inclusion, sont essentielles pour favoriser des interactions positives entre eux, mais aussi avec les encadrants. En cultivant un esprit de camaraderie par des activités, on apprend à vivre ensemble, à partager des expériences et à développer des compétences interpersonnelles qui seront bénéfiques tout au long de la vie. L'accueil collectif devient ainsi un véritable espace d'apprentissage où chaque individu peut s'épanouir tout en contribuant au bien-être du groupe.

La mise en œuvre de ces valeurs nécessite une approche réfléchie et structurée de la part des encadrants, qui doivent être formés pour créer un climat de confiance et de sécurité, où chaque enfant se sent libre de s'exprimer et de participer activement. Avec des règles claires et en encourageant la participation de tous, ils peuvent créer un cadre où les valeurs du collectif permettent non seulement de renforcer les liens entre les jeunes, mais aussi de leur inculquer des principes de responsabilité et de citoyenneté, préparant ainsi les futurs adultes à s'engager positivement dans la société.

Si cela vous parle également, alors rendez-vous en septembre pour une belle année de „vivre-ensemble“!

Fabienne Klopocki, Responsable Enfance



# - ENFANCE -

## T'MERCREDIS (3 - 12 ANS)

S'AMUSER, S'EXPRIMER, DÉCOUVRIR... LE TEMPS D'UNE JOURNÉE !

Que l'on soit bricoleur, sportif, créatif ou juste curieux de découvrir et apprendre de nouvelles choses, il y a toujours de quoi assouvir et combler tous les appétits aux T'Mercredis.

- **Journée complète** : repas inclus
- **Demi-journée** : 7h30 – 13h repas inclus **ou** 13h – 18h sans repas.
- **Inscriptions** à partir du 30 juin en ligne sur votre espace famille INoé et à l'accueil
- **Inscriptions** pour l'année scolaire obligatoire



1<sup>ÈRE</sup> SÉANCE

MERCREDI 3 SEPTEMBRE 2025



CENTRE PERISCOLAIRE  
VALLEIRY



HORAIRES D'OUVERTURE D'ACCUEIL

7H30 - 9H15

16H30 - 18H

### T'MERCREDIS : TARIFS POUR 36 MERCREDIS PAR AN

#### COMMUNES PARTENAIRES

Quotient familial	0 à 1000	1001 à 1300	1301 à 1500	1501 à 1700	> 1701
T' MERCREDI 3/12 ANS JOURNÉE	864	1296	1440	1490	1541
T' MERCREDI 3/12 ANS MATIN + REPAS	497	745	828	857	886
T' MERCREDI 3/12 ANS APRÈS-MIDI	410	616	684	708	732

#### COMMUNES EXTERIEURES

T' MERCREDI 3/12 ANS JOURNÉE	1242	1490	1656	1714	1772
T' MERCREDI 3/12 ANS MATIN + REPAS	714	857	952	986	1019
T' MERCREDI 3/12 ANS APRÈS-MIDI	590	708	787	814	842

## VACANCES SCOLAIRES (3 - 12 ANS)

ENCORE PLUS D'ACTIVITÉS, D'ATELIERS, D'ESPACES... ET TOUJOURS AUTANT DE PLAISIR.

Pendant les vacances, retrouvez l'accueil de loisirs dans les locaux de la MJC à Vulbens, mais aussi des séjours et des ateliers pour partir à l'aventure.

**Pour ne rien manquer** : un programme détaillé est édité 1 mois avant les vacances. Vous pouvez le retrouver au format papier dans nos locaux et au format numérique sur notre site internet, notre page facebook et via notre newsletter !

### VACANCES SCOLAIRES (3-12 ANS) - JOURNÉE

#### COMMUNES PARTENAIRES

Quotient familial	0 à 1000	1001 à 1300	1301 à 1500	1501 à 1700	> 1701
VACANCES SCOLAIRES 3/12 ANS JOURNÉE	28	33	37	38	40

#### COMMUNES EXTERIEURES

VACANCES SCOLAIRES 3/12 ANS JOURNÉE	32	38	42	44	45
-------------------------------------	----	----	----	----	----

ENFANCE



# SAISON CULTURELLE - EN UN COUP D'OEIL

## 19 SEPTEMBRE

---

**OUVERTURE DE SAISON - L'ODE À L'ENNUI - CIRQUE, CLOWN** P.44

## 17 OCTOBRE

---

**LA FONTAINE AU TRIBUNAL DES ANIMAUX - JEUNE PUBLIC** P.45

## 7, 21, 22 NOVEMBRE

---

**HYPN'OSE, GIORDA - HYPNOSE** P.46

**SOIRÉE QUIZ - CULTURE GÉNÉRALE** P.47

**BLIND TEST MUSICAL GÉANT - MUSIQUE** P.48

## 16 JANVIER

---

**TANGUY PASTUREAU - HUMOUR** P.49

## 6 FÉVRIER

---

**LILIA BENCHABANE - HUMOUR** P.50

## 13, 14 AU 21 MARS

---

**SOIRÉE ST PATRICK, THE IRISH FROGS - MUSIQUE** P.51

**LE THÉÂTRE DU COIN - THÉÂTRE** P.52

## 4, 23 AVRIL

---

**UN AIR DE FAMILLE - COMÉDIE** P.53

**L'ORCHESTRE DES PAYS DE SAVOIE - MUSIQUE CLASSIQUE** P.54

## 22 MAI

---

**TRAVIATA - OPÉRA LYRIQUE** P.55

**MAIS AUSSI : LES ÉVÉNEMENTS DU CARREFOUR DES RENCONTRES, LE FESTIVAL DU FILM VERT, LES MADE IN MJC, LA BIBLIOTHÈQUE, DES SÉANCES CINÉMA AVEC LE CINÉBUS, LE FESTIVAL DES P'TITES VUACHERIES.**

# SERVICE CULTUREL 2025 - 2026

À la Maison des Jeunes du Vuache, la culture est bien plus qu'un programme d'activités : c'est une invitation à la rencontre, à l'expression, à la découverte. Pour cette saison 2025-2026, notre service culturel affirme plus que jamais sa vocation : faire dialoguer les générations et les cultures, dans un esprit d'ouverture, de partage et de curiosité.

Parce que la culture se vit à tout âge, notre programmation s'adresse à toutes et à tous : spectacles vivants, concerts, festivals, ateliers, projections, rencontres avec des artistes... Nous veillons à construire une offre intergénérationnelle, accessible et stimulante.

La pluralité culturelle est aussi au cœur de notre démarche. Nous mettons en lumière des expressions artistiques venues d'ici et d'ailleurs, des voix multiples, des récits singuliers. Dans un monde qui bouge, nous croyons que la culture est un puissant vecteur de lien social, de tolérance et d'éveil à l'autre.

Cette année encore, nous continuerons à tisser des partenariats locaux – avec le collège, les artistes du territoire, la bibliothèque, les structures sociales et éducatives – pour faire de la MJC un lieu vivant, accueillant, et engagé.

Enfin, nous n'oublions pas que la culture se construit aussi avec vous. Vos idées, vos envies, votre implication sont essentielles pour faire vibrer notre saison. N'hésitez pas à rejoindre nos projets participatifs.

La saison 2025-2026 s'annonce riche, chaleureuse et pleine de sens. Nous vous attendons nombreux pour la vivre ensemble.

À très bientôt !

Margaux Della-Longa, Responsable du service culturel/communication

## BILLETTERIE

**>> OUVERTURE DE LA BILLETTERIE LE 15 JUILLET 2025**

**> SUR PLACE**

- A l'accueil de la MJC pendant les horaires d'ouverture.  
*Paiement par chèque, carte bancaire, espèces, chèques vacances.*
- Les jours de spectacle, 30 min avant la représentation dans la limite des places disponibles. *Paiement par chèque, carte bancaire, espèces.*

**> EN LIGNE**

**WWW.MJCVUACHE.COM**

Onget "billetterie"

*Paiement sécurisé par carte bancaire.*

**> PAR TÉLÉPHONE**

**04.50.04.30.45**

*Paiement sécurisé par carte bancaire.*

# OUVERTURE DE SAISON - L'ode à l'ennui

Cirque, Clown



©Cie Les Petits Détournements

Ven. 19 septembre - 19h30 | Place de la Mairie - Minzier

COMPAGNIE LES PETITS DÉTOURNEMENTS

## INFORMATIONS PRATIQUES

TOUT PUBLIC | DÈS 4 ANS

DURÉE : 50 min

**GRATUIT**

Spectacle de **Jessica ROS**  
Mise en scène : **Ballet Marie**  
Avec : **Jessica ROS**

Ode à l'Ennui - Acrobatie aérienne et poétique pour clown imaginaire.

« Maman J'mennui !! Ché pas quoi faire !! » C'est de là que tout est parti... De cette petite phrase qu'on a tous prononcé ou entendue une fois dans sa vie ... de là est né l'envie d'explorer cet état, ce sentiment. Qu'est ce qu'on fait de ça, une fois que c'est là « l'ennui » ? Prendre le temps...

Souvent l'ennui est symbolisé par un temps qui n'en finit pas...

Et si on transformait, si on transcendait cette sensation, cet état pour apprécier ce temps qui passe ?! Être dans l'instant présent, l'apprécier et prendre conscience de la façon dont la vie anime nos sens.

Regards extérieurs :

**Aérien** : Mathilde Gorisse,

**Travail détournement et manipulation d'objets** : Francis

Thevenin, Danse : Marianne Carriau,

**Réflexion artistique et construction de numéros** : Francis

Thevenin, **Mise en scène et écriture** : Marie Ballet,

**Costume** : Mathilde Brette, **Création lumière** : Matthieu

Soret, **Création et recherche musicale** : Antoine Dagallier,

**Francis Thevenin, Production** : Mounira Djafar

Soutiens et Partenaires :

Conseil Départemental de Savoie (73), Cie Zinzoline - St Peray (73)

Mairie de la Motte Servolex (73), Syndicat Mixte avant Pays Savoyard

(73), Arc en Cirque - Centre Régional des Arts du Cirque -

Chambéry (73)

SERVICE  
CULTUREL

44

MJC DU VUACHE | 04 50 04 30 45 | www.mjcvuache.com

# La fontaine au tribunal des animaux

Jeune public  
Théâtre/Comédie poétique



Ven. 17 octobre - 20h00 | L'Étincelle, Vubens

LA FOX COMPAGNIE

INFORMATIONS PRATIQUES

TOUT PUBLIC, DÈS 6 ANS

DURÉE : 50min

Tarif jeune : 6€

Tarif adhérent : 12€

Tarif non-adhérent : 16€

CRÉATION COLLECTIVE DE LA FOX COMPAGNIE SOUS LA

DIRECTION DE CANAN BORNAND

Costume : **Sandrine LE GOFF**

Mise en scène : **Canan Bornand**

Scénographie et dessins : **Sophie BECK**

Avec : **Marc BAIJOT, Sophie BECK,**

**Stéphanie CLERC FRANCHINO, Madeleine COUINAUD-**

**FERRAUD, Catherine FAY OGUET, Marie-Claude GAL-**

**LERNE, Dounia HASSANI, Sandrine LE GOFF,**

**Thierry LE GOFF, Alex PAPILLON**

Avec le soutien de la Ville d'Annemasse / Département de la Haute-Savoie /

FVA : Fonds Pour Les Développement De La Vie Associative / FNCTA

Depuis l'Antiquité, on se sert de bestiaire pour en tirer une morale, Mais les animaux ne trouvent pas cela normal. Le renard glapit, le loup hurle, le bœuf mugit... tous râlent !

La Fontaine doit comparaître devant leur tribunal !

– La fourmi, pas prêteuse ? Et la cigale, paresseuse ?

– Croa ? Le corbeau est-il si bête qu'il ouvre largement son bec,

Et laisse tomber sa proie, un véritable échec !

Ainsi, les animaux protestent, On vous laisse découvrir le reste !

Car il sait se défendre, ce Jean de La Fontaine.

Venez donc l'écouter, cela en vaut la peine !

# Hypn'Ose

Hypnose



© Stéphanie Kerrad



Ven. 7 novembre - 20h30 | L'Étincelle, Vubens

## GIORDA

Que vous soyez réceptifs ou pas, Giorda saura vous hypnotiser !

Préparez-vous à penser autrement !

Sur scène si vous le souhaitez, ou dans le public si vous préférez, osez vivre une expérience extraordinaire et inoubliable.

Vos sens seront décuplés, vos perceptions renversées, vos certitudes bouleversées. Avec habileté et bienveillance, Giorda défie les croyances conventionnelles et vous invite à découvrir une nouvelle réalité.

Osez repousser vos limites et venez réveiller la personne exceptionnelle que vous êtes.

C'est votre spectacle, il sera unique, comme vous !

### INFORMATIONS PRATIQUES

**TOUT PUBLIC**

DURÉE : 1h15

Tarif jeune : 13€

Tarif adhérent : 18€

Tarif non-adhérent : 23€

Mise en scène : **Giorda et Léo Brière**

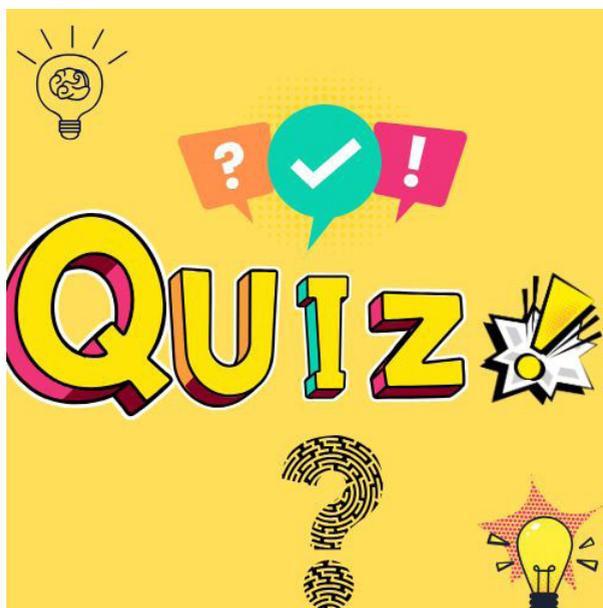
Avec : **Giorda**

SERVICE  
CULTUREL

46

MJC DU VUACHE | 04 50 04 30 45 | www.mjcvuache.com

# Quiz géant



Vendredi 21 novembre | L'Étincelle - Vulbens

**VENEZ TESTER VOTRE CULTURE GÉNÉRALE !**

Nouveauté !

Participez à notre quiz géant et testez vos connaissances générales.

Un événement convivial où la culture et le divertissement se rencontrent pour vous offrir une soirée inoubliable. Que vous soyez un passionné de littérature, un amateur de cinéma, un fin gourmet ou un adepte de l'histoire, ce quiz promet de mettre vos connaissances à l'épreuve de manière ludique et interactive.

## INFORMATIONS PRATIQUES

+ d'Infos à venir,  
attention, places limitées  
Animé par : **L'ami qui chante**

# Blind test musical géant

## BLIND TEST



**Samedi 22 novembre | L'Étincelle - Vubens**

**GRAND TOURNOI - SOIRÉE BLIND TEST**

## VENEZ TESTER VOS CONNAISSANCES EN FAMILLE OU ENTRE AMIS

Le blind test fait son grand retour cette année !

Les années 70, 80, 90, 2000

Formez des équipes intergénérationnelles, avec des buzzers, et profitez d'une ambiance musicale garantie pour danser et vous amuser !

Sous la forme d'un tournoi, suivie d'une grande finale !

De nombreux lots à remporter...

## INFORMATIONS PRATIQUES

+ d'Infos à venir,  
attention, places limitées

Animé par : **L'ami qui chante**

**Buvette et petite restauration par  
l'APE de Chevrier**

# Un Monde Hostile (Pour un cœur tendre)

Humour



© Kojayashi



Vendredi 16 janvier - 20h30 | L'Étincelle - Vulbens

## TANGUY PASTUREAU

### INFORMATIONS PRATIQUES

**TOUT PUBLIC À PARTIR DE 12 ANS**

DURÉE : 1h20

Tarif jeune : 30€

Tarif adhérent : 35€

Tarif non-adhérent : 40€

Spectacle de Tanguy Pastureau

Mise en scène : Thibault Ameline

Christophe Meilland présente Tanguy Pastureau,

Un monde hostile pour un cœur tendre :

Menaces de mort sur les réseaux sociaux, agressivité dans les rapports humains, coup de couteaux qui partent à tort et à travers, harcèlement scolaire et vente libre des doudounes sans manches : le monde est hostile.

Tanguy Pastureau le sait, et il tente de se blinder face au déferlement de haine. Seulement, c'est un homme sensible, au cœur de beurre demi-sel. Et si finalement, cette fragilité le plaçait d'office dans la bonne équipe ? Celle des gens qui doutent.

Les dernières actus :

Son premier roman « Navarre » est disponible partout. Du lundi au vendredi à 12h10 dans La Bande Originale sur France Inter. Tous les samedis à 18h55 dans « C'L'Hebdo » et «C'L'Hebdo la Suite » sur France 5.

# Attention Handicapée Méchante

Humour



Ven. 6 février - 20h30 | L'Étincelle - Vulbens

## LILIA BENCHABANE

20h40 PRODUCTIONS ET VERONE PRODUCTIONS PRÉSENTENT  
ATTENTION, HANDICAPÉE MÉCHANTE

C'est la vision d'une fille, qui ne voit pas.

C'est le récit d'une vie qui ne ressemble à aucune autre. C'est beaucoup d'autodérision et surtout un regard sans concession sur la société.

Pour plus d'équités plein tarif pour les handicapés.

### INFORMATIONS PRATIQUES

**TOUT PUBLIC | DÈS 14 ANS**

DURÉE : 1h10

Tarif jeune : 10€

Tarif adhérent : 15€

Tarif non-adhérent : 20€

Spectacle de et avec : **Lilia Benchabane**  
Mise en scène : **Lilia Benchabane**

SERVICE  
CULTUREL

50

MJC DU VUACHE | 04 50 04 30 45 | www.mjcvuache.com

# Concert St Patrick

Concert



Ven. 13 mars - 19h00 | Salle A.Fol, Valleiry

## THE IRISH FROGS

Venez fêter la St Patrick à Valleiry, le vendredi 13 mars 2026 avec le groupe «The Irish Frogs» !

Des musiciens amoureux de la musique irlandaise, qui la joue avec frénésie en passant par les Pogues ou encore des reels traditionnels.

Au programme, retrouvez également des démonstrations de danses !

**En partenariat avec le service culturel de la commune de Valleiry.**

### INFORMATIONS PRATIQUES

**TOUT PUBLIC**

+ D'INFORMATIONS À VENIR

# Le Théâtre du Coin

Théâtre



14, 15, 20, 21 & 22 mars | L'Étincelle, Vulbens

LE THÉÂTRE DU COIN

Depuis maintenant de nombreuses années, le Théâtre du Coin de Vulbens annonce le printemps avec de grands éclats de rire.

Une équipe de comédiens rôdés à la scène, un choix de pièce judicieux.

Un cocktail qui nous laisse au bord des larmes... de rire !

Suite au dernier grand succès de « Vendredi 13 » en 2025, le Théâtre du Coin vous proposera un nouveau spectacle à l'Étincelle.

A ce jour, la pièce pour 2026 n'est pas encore choisie, mais vous pouvez d'ores et déjà réserver les dates dans vos agendas.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### PROGRAMME EN COURS D'ÉLABORATION

**SAMEDI 14 MARS & 21 MARS - 20H30**

**DIMANCHE 15 & 22 MARS - 17H00**

**VENDREDI 20 MARS - 20H30**

Tarif jeune : 6€

Tarif adhérent : 12€

Tarif non-adhérent : 16€

# UN AIR DE FAMILLE

Comédie



Samedi 4 avril - 20h30 | L'Étincelle, Vulbens

## LA COMPAGNIE DU SCARABÉE

Un air de famille d'Agnès Jaoui et Jean-Pierre Bacri.

Toutes les semaines dans la famille Mesnard, on se réunit au bistrot dont Henri est le patron avant d'aller manger tous ensemble aux ducs de Bretagne. Une belle soirée familiale où chacun « se » retrouve. La mère, bien sûr, et son fils préféré, Philippe. Il a réussi, il est cadre dans une entreprise qui emploie aussi sa sœur Betty, une célibataire farouche. Philippe est marié à Yolande dont c'est l'anniversaire, aujourd'hui. Mais les choses ne se passent pas tout à fait comme elles devraient se passer. Et quand Fred, la serveuse, se mêle des histoires de famille, les réjouissances prennent des allures de règlements de compte... Cette célèbre pièce de Agnès Jaoui et de Jean-Pierre Bacri, est un miroir sans pitié des grandeurs et misères de nos chères familles.

### INFORMATIONS PRATIQUES

12 ANS ET +

DURÉE : 1h10

Tarif jeune : 6€

Tarif adhérent : 12€

Tarif non-adhérent : 16€

Spectacle de **la Compagnie du Scarabée**  
Mise en scène : **Alexandre ZANOTTI**  
Avec : **Ivana HODEL / Fabienne PORT / Sophie ROCHAS / Isabelle SIMON LIGUORO / Eric CALIGARIS / François IERVASI**

La Compagnie du Scarabée est rattachée à l'OCA de Bonneville

# Semaine Musicale des Villages

## Musique classique



© Bertrand Pichene

**Jeudi. 23 avril- 20h00 | L'Étincelle, Vulbens**

## ORCHESTRE DES PAYS DE SAVOIE

Suite au succès de l'Orchestre l'an dernier, la MJC vous propose un nouveau repertoire.

Le caractère itinérant de l'Orchestre des Pays de Savoie en fait une vraie formation de proximité pour les habitants du territoire. Afin d'aller à la rencontre de tous les publics, même les plus éloignés des grandes salles de spectacle, l'Orchestre se déplace et propose aux villages de moins de 2 000 habitants un programme découverte des plus belles oeuvres de la musique classique.

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### TOUT PUBLIC

DURÉE : 1h30 avec entracte

Tarif jeune : 6€

Tarif adhérent : 12€

Tarif non-adhérent : 16€

Distribution : 6 violons1 / 5 violons2 / 4 altos / 3 violoncelles / 1 contrebasse / 2 hautbois / 2 cors

L'Orchestre des Pays de Savoie est soutenu par le Conseil Départemental de la Savoie, le Conseil Départemental de la Haute-Savoie, le Ministère de la Culture (DRAC Auvergne Rhône-Alpes), la Région Auvergne Rhône-Alpes et par son Club Entreprises Amadeus.

# La Traviata, la dame aux camélias

Opéra lyrique



Vendredi 22 mai & samedi 23 mai - 20h30 | L'Étincelle,

ASSOCIATION AD ALTA VOCE PARIS

La Traviata, de **Giuseppe Verdi**.

L'histoire de la Traviata est inspirée de l'œuvre d'Alexandre Dumas fils, La Dame aux Camélias, elle-même inspirée d'une histoire vraie, et raconte les amours dramatiques d'une courtisane et d'un garçon de bonne famille au XIXe siècle.

Alfredo s'éprend de Violetta, mais le père du jeune homme convainc cette dernière de le quitter pour préserver la réputation de sa famille. Violetta consent à ce sacrifice par amour et doit retrouver sa vie mondaine parisienne. Alfredo, la rencontrant alors au bras d'un autre, renonce définitivement à elle et l'humilie publiquement...

## INFORMATIONS PRATIQUES

**TOUT PUBLIC, DÈS 14 ANS**

Tarif jeune : 15€

Tarif adhérent : 20€

Tarif non-adhérent : 25€

Spectacle de Matteo Carminati

Mise en scène : Matteo Carminati

Avec : Lalaina Garreta (Violetta); Anthony Garnerio (Alfredo); Pierre-André Cabanes (Germont); Clara Staïcu (Annina&harpiste); Matteo Carminati (piano)

# - Mais aussi.. ! -

## - CARREFOUR DES RENCONTRES -

Vous avez une passion à transmettre, des connaissances à partager, des expériences à raconter, une idée à creuser en commun ?

Vous êtes curieux ? Vous avez des envies d'échanges, des questions sur la marche du monde, de notre pays ou de notre bassin de vie ? Vous voulez mieux connaître votre environnement ?

Le Carrefour des Rencontres est fait pour vous !

De façon ponctuelle, il organise des soirées d'échanges et débats, des conférences, des sorties découvertes, au gré des envies, des rencontres, des propositions ou de l'actualité.

Nous vous proposons également **une rencontre autour du livre** le 3<sup>ème</sup> mardi du mois à Vulbens (discussion autour d'un livre lu par les participants).

Pour nous contacter, voici l'adresse : [carrefourdesrencontres@mjcvuache.com](mailto:carrefourdesrencontres@mjcvuache.com)

## - FESTIVAL DU FILM VERT

**VULBENS, VIRY, ST-JULIEN, COLLONGES-SOUS-SALÈVE, CERNEX, VALLEIRY, FEIGÈRES**

Depuis plusieurs années, le Festival du Film Vert, organisé de part et d'autre de la frontière, présente à un large public une sélection de films traitant de questions liées à l'environnement et au développement durable.

Loin de se contenter de dresser un état des lieux, ces films proposent également des solutions et encouragent les initiatives individuelles et collectives.

Après chaque séance, un débat est organisé entre les spectateurs et les intervenants.



## - MADE IN MJC

Mai - Juin 2026



La MJC regroupe une multitude d'activités pour le plus grand nombre.

Le bouquet final, c'est du 100 % MJC, fabriqué et pensé durant toute une saison par nos animateur.rice.s d'activités et leurs élèves. Chaque année, vous pouvez retrouver en fin de saison un florilège de spectacles plus beaux les uns que les autres : de la danse, du théâtre, de la musique... Il y a en a pour tous les goûts. La MJC accompagne ces projets avec un apport logistique, de communication et de support technique.

# - CULTURE HEBDO -

## - LA BIBLIOTHÈQUE

### CENTRE ECLA - VULBENS

Venez nombreux découvrir les nouvelles séries BD, les dernières sorties de romans et profitez-en pour nous faire part de vos suggestions. L'inscription est gratuite si vous êtes adhérent à la MJC.

#### INFORMATIONS PRATIQUES

##### Horaires :

>> **Lundi - Mardi : 17h00 à 19h00**

>> **Mercredi : 10h00 à 12h00**

Fermée pendant les vacances scolaires



## - CINÉMA

### L'ÉTINCELLE - VULBENS

En collaboration avec **CINÉBUS**, venez découvrir un cinéma de qualité avec tous les films récents et surtout ceux que vous ne verrez pas ailleurs.

Dans une salle confortable de 237 places équipée d'un projecteur numérique et d'un écran de 50m<sup>2</sup>, la magie du cinéma opère à des prix tout petits.

**Programme sur [www.mjcvuache.com](http://www.mjcvuache.com)**



**Des séances de cinéma jeune public sont proposées !**



# - FESTIVAL D'ARTS DE RUE- LES P'TITES VUACHERIES #5

Le festival d'art de rue «Les P'tites Vuacheries» revient pour sa 5<sup>ème</sup> édition. Ce festival a une vocation intercommunale. Nos 9 communes partenaires accueillent ce rendez-vous à vivre en famille, accessible au plus grand nombre par **sa gratuité : Spectacles et ateliers.**

**Cette année, nous nous retrouvons :**

**Le 1<sup>er</sup> juillet à Chenêx, 2 juillet à Chevrier, 3 juillet à Savigny, 4 juillet à Vers !**

Découvrez la programmation complète sur notre site internet.



Nous avons besoin de VOUS,  
devenez BÉNÉVOLE,

REJOIGNEZ L'AVENTURE :  
[info@mjcvuache.com](mailto:info@mjcvuache.com)



A découper et à déposer dans la boîte aux lettres de la MJC - Merci pour votre collaboration

# BOÎTE À SUGGESTIONS

**Une idée, Une envie, Une demande, Un coup de gueule... !  
Osez ! Ces quelques lignes sont à vous !**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# - MJC DU VUACHE -

## LES DIFFÉRENTES SALLES DE NOS ACTIVITÉS :

### - ESPACE ALBERT FOL

189 Rte de Saint-Julien-en-Genevois,  
74520 Valleiry

### - MAISON DE VILLE

189 Rte de Saint-Julien-en-Genevois,  
74520 Valleiry

### - LES ATELIERS DU VUACHE/REMISE EN FORME

235 Rte de Saint-Julien-en-Genevois,  
74520 Valleiry

### - GYMNASÉ DU VUACHE

267 Rte de Saint-Julien-en-Genevois,  
74520 Valleiry

### - SALLE DU FORNANT

SALLE LE FORNANT  
1580 Rte de Frangy,  
74270 Minzier

### - L'ÉTINCELLE/SALLE DE SPECTACLE

20, route de Faramaz,  
74520 Vulbens

### - COLLÈGE DE VULBENS,

53 Chem. des Grands Chavannoux,  
74520 Vulbens

### - SALLE COMMUNALE,

Salle des fêtes, Rte de Chez Cotin,  
74520 Jonzier-Épagny

### - SALLE DES FÊTES,

Salle des fêtes, 85 Rte de la Boutique,  
74520 Chênex

### - CENTRE PÉRISCOLAIRE DE VALLEIRY,

141 rue Paul Chautemps,  
74520 Valleiry

### - CENTRE ECLA :

### ATELIER MANUEL/FOYER/ESPACE LOISIRS/SALLE DU FORT/SALLE DU JURA/ BIBLIOTHÈQUE

20, route de Faramaz  
74520 Vulbens

---

### MJC du Vuache

20, route de Faramaz  
74520 Vulbens

[www.mjcvuache.com](http://www.mjcvuache.com)

04 50 04 30 45

---

 [facebook.com /mjcvuache](https://facebook.com/mjcvuache)

 Instagram : [mjc\\_vuache](https://www.instagram.com/mjc_vuache)