



# MJC Du Vuache

Un **zeste** de loisirs,  
une dose de passion !



\* Activités hebdomadaires \*

Culture \* Sports \* Stages

\* Enfance \*

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

# LES INFOS +

**CE QUE VOUS POURRIEZ MANQUER !**

## LES NOUVELLES ACTIVITÉS :

MARIONNETTES - P.14

ÉTIREMENTS AÉRIENS - P.15

YOGA AÉRIEN ACROBATIQUE - P.17

BOXE SÉNIORS - P.23

COURSE A PIED - P.24

BOXE THAI - P.24

ESCALADE - P.25

PING SANTÉ - P.27

VTTAE DÉCOUVERTE - P.28

# - SOMMAIRE -

|                           |                                  |                    |
|---------------------------|----------------------------------|--------------------|
| <b>INFOS PRATIQUES</b>    | Edito                            | 04                 |
|                           | Les équipes                      | 05                 |
|                           | Informations pratiques           | 08                 |
|                           | Inscriptions                     | 09                 |
|                           | Fonctionnement de la MJC         | 10, 11             |
| <b>ACTIVITÉS</b>          | <b>12</b>                        |                    |
|                           | Ateliers créatifs et loisirs     | 13, 14, 15, 16, 17 |
|                           | Bien-Être                        | 15, 16, 17         |
|                           | Danses                           | 17, 18             |
|                           | Musique                          | 19, 20             |
| <b>SERVICE DES SPORTS</b> | Les hebdos                       | 23 à 30            |
|                           | Salle de Remise en Forme         | 31                 |
|                           | Événements/découvertes/stages... | 32 à 33            |
|                           | <b><u>LES TARIFS 26-27</u></b>   | 36, 37             |
| <b>STAGES</b>             | <b>38 À 43</b>                   |                    |
| <b>ENFANCE</b>            | <b>44, 45</b>                    |                    |
| <b>SERVICE CULTUREL</b>   | <b>46 à 58</b>                   |                    |

INFORMATIONS  
PRATIQUES

ACTIVITÉS  
HEBDO

SERVICE  
DES SPORTS

STAGES

ENFANCE

SERVICE  
CULTUREL

# - EDITO -

## *“Ensemble, continuons à faire de la MJC un lieu vivant”*

À l'aube de cette nouvelle saison, notre MJC ouvre un chapitre inédit de son histoire.

Dans un territoire en perpétuelle évolution, nous continuons plus que jamais à faire vivre un lieu de rencontre, de partage et d'initiatives pour tous les habitants.

Cette année sera particulière : notre siège social entre en rénovation énergétique afin d'offrir demain un équipement plus confortable, plus durable et mieux adapté aux usages de chacun.

Pendant ces travaux, la vie de la MJC ne s'arrête pas — elle se réinvente.

Nos centres de loisirs en période de vacances scolaires seront redessinés avec un accueil réduit à étudier. Nous vous informerons régulièrement.

Nos activités hebdomadaires continueront à rythmer le quotidien dans différents lieux partenaires du territoire. Nous essayerons de ne pas trop perturber les différentes pratiques.

La saison culturelle « hors les murs » sera l'occasion de découvrir de nouveaux espaces, de créer d'autres liens et d'imaginer ensemble une MJC encore plus ouverte.

En parallèle, notre service des sports a concocté un programme riche en nouveautés !

Les stages ponctueront également l'année avec des temps forts dédiés à la découverte, à la créativité et au partage intergénérationnel.

Parce qu'une MJC n'est pas seulement un bâtiment, mais avant tout une énergie collective portée par ses adhérents, bénévoles, intervenants et partenaires.

Cette saison sera aussi une période de transition humaine et institutionnelle.

La direction actuelle accompagnera jusqu'à la fin de l'année 2026 les travaux engagés, avant de transmettre le relais à une nouvelle direction appelée à poursuivre et développer ce projet collectif. Ce passage s'inscrit dans une volonté de continuité, d'écoute et de renouvellement au service des habitants et de la dynamique associative du territoire.

Plus que jamais, nous affirmons notre volonté de faire vivre la culture, le sport et le bien-être comme des espaces d'émancipation, de convivialité et de citoyenneté.

Nous vous donnons rendez-vous tout au long de cette saison itinérante, riche en rencontres et en découvertes.

Ensemble, continuons à faire de la MJC un lieu vivant, mobile et profondément ancré dans son territoire.

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 2025-2026

**PRÉSIDENTE :** Pascale Quilez

**VICE-PRÉSIDENTE :** Jocelyne Selli

**TRÉSORIER :** Christophe Battagliero

**SECRÉTAIRE :** Vanessa Clerc

**MEMBRES :** Denis Marmilloud, Laetitia Charles, Trang Sciascia, Geneviève Catry,  
Cristel Limousin, Aurélie Tzarick, Natacha Marchand

## - DES PROFESSIONNELS À VOTRE DISPOSITION !

**DIRECTION :** Serge Bénito

**ADMINISTRATION - RESSOURCES HUMAINES - STAGES :** Spera Garin Milito

**ASSISTANTE ADMINISTRATIVE POLYVALENTE :** Sandie Trucchi

**COMPTABILITÉ :** Alain Bellini

**SERVICE COMMUNICATION/CULTURE :** Margaux Della-longa

**SERVICE DES SPORTS :** Stéphanie Bernaz

**SALLE DE REMISE EN FORME :** Andy Saint-Jean / Alissa Ralantaorison

**SERVICE ENFANCE :** Noa Bernaz

**ENTRETIEN :** Nathalie Gaudier

**FACTOTUM :** Aldo Milano

**POUR TOUT CONTACT : [INFO@MJCvuache.com](mailto:info@mjcvuache.com)**

## - NOS ANIMATEURS D'ACTIVITÉS

Cathy, Véronique R, Christophe Ba, Joan, Corane, Andréa, Josette, Sandrine, Corinne, Antonin, Joëlle, Gregory, Tagg, Véronique B, Alexandre, Dess, Christophe Be, Fleur, Stéphanie, Samuel, Marilyn, Florian, Mestre Estrovenga, Florent, Toni, Ulla, Arnaud, Boris, Nadine, Fabrice, Ludovic, Anthony, Nicolas, Joan, Vanessa, Coralie, Isabelle R, Isabelle B, Alissa, Andy, Sarah, Marie Paul, l'équipe des As du Vuache, l'équipe du Vuache sur un plateau.



## *“Il faut tourner la page !”*

« Il faut tourner la page

Changer de paysage

Le pied sur une berge

Vierge

Il faut tourner la page

Toucher l'autre rivage »

Ces mots de Claude Nougaro résonneront particulièrement pour moi à la fin du mois de décembre 2026. Après quarante années passées au sein de cette association, le moment est venu de passer le relais et d'ouvrir un nouveau chapitre.

Quarante années durant lesquelles cette association a occupé une place essentielle dans ma vie. Lorsque je repense au chemin parcouru, je mesure combien cette aventure a été riche, intense et profondément humaine. Rien n'aurait été possible sans les femmes et les hommes qui ont croisé cette route : des bénévoles engagé-es, des salarié-es investi-es, des partenaires fidèles, des collectivités territoriales, des administrateur-trices passionné-es et des adhérent-es toujours présent-es.



Ensemble, nous avons accompagné bien plus qu'une structure. Nous avons porté des projets, partagé des convictions, traversé des difficultés, connu de grandes joies et accompagné l'évolution de cette association avec la volonté constante de rester fidèles à ses valeurs : encourager l'engagement, la responsabilité et la participation à la vie collective, où chacun peut s'exprimer, proposer et agir ; créer des espaces de rencontre, d'échange et de convivialité. Ce ne sont là que quelques-unes des nombreuses valeurs que nous avons souhaité faire vivre au quotidien.

Mon parcours a été enrichi par de très belles rencontres. Chacune d'elles a contribué à façonner ce qu'est devenue notre association aujourd'hui. Au fil du temps, elle a grandi, évolué et innové, sans jamais perdre son esprit d'origine.

Je pars avec beaucoup d'émotion, bien sûr, mais surtout avec une immense reconnaissance.

Reconnaissance envers toutes celles et ceux qui m'ont accordé leur confiance et qui, par leur énergie et leur fidélité, ont permis à cette belle aventure de durer et de se développer.

Aujourd'hui, il faut tourner la page, non pas pour oublier, mais pour laisser la place à de nouvelles idées, de nouvelles énergies et de nouveaux projets. Mais tourner la page ne signifie pas disparaître.

Je resterai bénévole de la MJ', avec toujours la même conviction et l'envie de continuer à porter certains projets qui me tiennent particulièrement à cœur.

**Merci, sincèrement, pour ces quarante années de confiance, de travail partagé et d'engagement au service de nos territoires.**

Serge Benito – Directeur MJC du Vuache

# - INFORMATIONS PRATIQUES -

## - NOS HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC -

**Lundi & Mardi : 16h00 - 18h30**

**Mercredi : 10h00 - 12h00 / 14h30 - 18h30**

## - NOS HORAIRES D'ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE -

**Lundi & Mardi : 14h30 - 18h30**

**Mercredi : 10h00 - 12h00 / 14h30 à 18h30**

**Jeudi : 14h30 - 18h00**

**Vendredi : 10h00 - 12h00**

**04.50.04.30.45**

### Fermeture de l'accueil :

*Pendant les vacances d'été du 30 juillet 2026 au 30 août 2026.*

*Pendant les vacances de Noël du 18 décembre 2026 au 03 janvier 2027.*

**NB : Reprise des activités lundi 4 janvier 2027.**

## - POUR NOUS JOINDRE

MJC du Vuache  
20 route de Faramaz  
74520 Vulbens

### Courriel de contact :

**info@mjcvuache.com**

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



Facebook : mjcvuache



Instagram : mjc\_vuache

# - INSCRIPTIONS 2026 - 2027

## Dates d'inscriptions et mode d'emploi

Ouverture exceptionnelle de l'accueil pour les inscriptions du 29 juin au 29 juillet et du 31 août au 30 septembre :  
**Lundi & Mardi de 14h30 à 18h30 et mercredi de 10h00 à 12h00 et de 14h30 à 18h30**



QUI ? QUOI ?



QUAND ?

ACCUEIL DE LOISIRS - T'MERCREDIS 3-12 ANS

AFIN QUE VOTRE INSCRIPTION SOIT PRISE EN COMPTE, UN ACOMPTE DE 25% VOUS SERA DEMANDÉ.

**DÈS LE 29/06/2026**  
(places limitées) **DÈS 10H00, VIA**  
**VOTRE ESPACE FAMILLE INOÉ**

**ADHÉRENTS 2025-2026 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 :

**LUNDI & MARDI : 14h30 - 18h30**  
**MERCREDI : 10h - 12h / 14h30 - 18h30**

OU sur formulaire par courriel :

[reinscription2627@mjcvuache.com](mailto:reinscription2627@mjcvuache.com)

**DU 29 JUIN AU 08 JUILLET**  
**2026**

**ADHÉRENTS 2025-2026 DE LA MJC DU VUACHE**

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

**DU 13 AU 30 JUILLET 2026**

**DÈS 9H00, VIA VOTRE**  
**ESPACE FAMILLE INOÉ**

**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 31 AOÛT 2026**

**NOUVEAUX ADHÉRENTS DES COMMUNES EXTÉRIEURES**

Inscriptions à toutes les activités et stages.

**À PARTIR DU 07 SEPTEMBRE**  
**2026**

**DÈS 9H00, VIA VOTRE**  
**ESPACE FAMILLE INOÉ**



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 2026 ou votre dernier avis d'imposition)
- 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 2026 au 30 juin 2027.

### TARIFS

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

*Par accord réciproque et par volonté d'ouverture cantonale, **les adhérents 2026-2027 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 2026-2027

**LA SAISON DÉBUTERA LE 14/09/26 ET PRENDRA FIN LE 14/06/27.**

**LE LUNDI 14 JUIN REMPLACERA LES COURS DU LUNDI DE PENTECÔTE.**

### DATES DES VACANCES SCOLAIRES :

Automne du 19/10/26 au 30/10/26

Noël du 18/12/26 au 03/01/27

Hiver du 15/02/27 au 26/02/27

Printemps du 12/04/27 au 23/04/27

### JOURS FÉRIÉS EN 2026-2027

(hors vacances scolaires) :

Pas d'activité les 1<sup>er</sup>/11 - 11/11 - 29/03- 01/05 - 06/05 - 08/05 - 17/05

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

## NOUVEAU RÉGLEMENT INTÉRIEUR DES ADHÉRENT.E.S DE LA MJC

CONSULTABLE ICI VIA LE QR CODE ET LORS DE VOTRE INSCRIPTION :



## 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 :

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

Pour attester de votre quotient familial, munissez-vous d'un justificatif 2026 de la Caisse des Allocations Familiales ou de votre dernier avis d'imposition. Sans justificatif, nous appliquerons le tarif maximum.

## 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.**

## NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS :



**INFORMATION IMPORTANTE : EN RAISON DES TRAVAUX ÉNERGÉTIQUES DU CENTRE ECLA À VULBENS, CERTAINES ACTIVITÉS SERONT DÉPLACÉES DANS D'AUTRES SALLES. NOUS VOUS INFORMERONS AU FUR ET À MESURE SI DES CHANGEMENTS ONT LIEU. EN ATTENDANT, VEUILLEZ VOUS FIER AUX SALLES INDIQUÉES DANS CE PROGRAMME. PAR AILLEURS, LA SAISON CULTURELLE SE DÉROULERA ÉGALEMENT HORS LES MURS, DANS NOS COMMUNES PARTENAIRES !**

# - ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES -

REPRISE DES ACTIVITÉS À PARTIR **DU LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026**

|                                        |           |                           |           |
|----------------------------------------|-----------|---------------------------|-----------|
| <b>ATELIERS CRÉATIFS &amp; LOISIRS</b> | <b>13</b> | <b>MUSIQUE</b>            | <b>19</b> |
| Anglais enfants                        | 13        | Basse/guitare             | 19        |
| Atelier créatif                        | 13        | Batterie                  | 19        |
| Atelier dessin                         | 13        | Chant                     | 19        |
| De bric et de broc                     | 13        | Éveil musical             | 19        |
| Histoire de l'art                      | 13        | Guitare                   | 19        |
| Les As du Vuache                       | 14        | Harpe celtique/piano      | 20        |
| Le théâtre des marionnettes            | 14        | Monte ton groupe          | 20        |
| Le Vuache sur un plateau               | 14        | Piano                     | 20        |
| L'heure du conte                       | 14        | Piano découverte          | 20        |
| Rencontres photographiques             | 14        | Rockale²                  | 20        |
| Théâtre                                | 15        | Violon & alto             | 20        |
| <b>BIEN-ÊTRE</b>                       | <b>15</b> | <b>SERVICE DES SPORTS</b> | <b>22</b> |
| Assouplissements                       | 15        | Baby gym                  | 23        |
| Étirements aériens                     | 15        | Badminton FFB             | 23        |
| Gym bien-être équilibre                | 15        | Basket                    | 23        |
| Gym séniors                            | 15        | Boxe seniors              | 23        |
| Qi gong                                | 16        | Boxe thai                 | 24        |
| Swiss ball                             | 16        | Capoiera                  | 24        |
| Tai Chi                                | 16        | Cirque                    | 24        |
| Yoga                                   | 16        | Course à pied             | 24        |
| Yoga aérien                            | 16        | Cross boxing              | 25        |
| Yoga aérien acrobatique                | 17        | Escalade                  | 25        |
| Yoga danse                             | 17        | Éveil multi-sports        | 25        |
|                                        |           | Fit dance (ex Zumba)      | 25        |
|                                        |           | Futsal                    | 26        |
|                                        |           | Gym enfants               | 26        |
| <b>DANSES</b>                          | <b>17</b> | Karaté JKA et FFK         | 26        |
| Breakdance                             | 17        | Kick boxing               | 26        |
| Danse country                          | 17        | Tennis de table FFTT      | 27        |
| Danse moderne                          | 18        | Tir à l'arc               | 27        |
|                                        |           | Volley                    | 27        |
|                                        |           | VTT découverte            | 28        |
|                                        |           | VTTAE découverte          | 28        |
|                                        |           | Zumba gold                | 28        |
|                                        |           | Fitness                   | 29        |
|                                        |           | Salle de remise en forme  | 31        |

Les QR codes intégrés permettent d'avoir un aperçu de certaines activités !

## - ATELIERS CRÉATIFS ET LOISIRS -

### ANGLAIS ENFANTS

6 - 10 ANS



**CATHY MONTEL**



SALLE DU SALÈVE - MAISON DE VILLE  
**VALLEIRY**

**MERCREDI**

16H00 - 16H45 | CP - CE1

16H45 - 17H45 | CE2 - CM2

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...

### ATELIER CRÉATIF

6 - 12 ANS



**ANDRÉA RASOLOARISON**



ATELIER MANUEL - CENTRE ECLA  
**VULBENS**

**MARDI**

17H00 - 18H00 | 6 - 8 ans

18H00 - 19H15 | 9 - 12 ans

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 DESSIN, PEINTURE & TECHNIQUES VARIÉES CRÉATIVES

ADULTES



**VÉRONIQUE REYNAUD**



ATELIER MANUEL - CENTRE ECLA  
**VULBENS**

**MARDI**

13H45 - 16H15

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.

### DE BRIC ET DE BROC

3 - 10 ANS



**ANDRÉA RASOLOARISON**



ATELIER MANUEL - CENTRE ECLA  
**VULBENS**

**MERCREDI**

10H00 - 10H45 | 3 - 4 ans

11H00 - 12H00 | 5 - 10 ans

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

### HISTOIRE DE L'ART **NOUVEAU !**

+ 16 ANS/ADULTES



**VÉRONIQUE REYNAUD**



**RDV MENSUEL LE MERCREDI**  
FOYER CENTRE ECLA  
**VULBENS**

18H00 - 20H00

Venez partager une tranche d'histoire de l'art ! Séance de 2h où un peintre sera abordé selon les différents tableaux projetés. **30/09/2026 - 25/11/2026 - 09/12/2026 - 20/01/2027**

**03/02/2027 - 10/03/2027 - 07/04/2027 - 12/05/2027 - 02/06/2027**

## LE THÉÂTRE DES MARIONNETTES ENCHANTÉES

6- 10 ANS

**NOUVEAU !**

**ANDREA RASOLOARISON**

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

13H30 - 15H00 | 6- 10 ans

Plongez dans l'univers fascinant des marionnettes ! Cet atelier invite les enfants à explorer leur créativité tout en développant leurs compétences artistiques et leur confiance en soi. À travers des techniques de fabrication, de manipulation et de narration, les participants créeront leurs propres marionnettes et apprendront à les animer dans des spectacles captivants.

## LE VUACHE SUR UN PLATEAU

+ 10 ANS / ADOS - ADULTES


**SALLE DU SALÈVE - MAISON DE VILLE  
VALLEIRY**
**MARDI**

19H00 - 21H00

### SOIRÉE JEUX !

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...)

## LES AS DU VUACHE - BELOTE & TAROT

+ 16 ANS - ADULTES


**SALLE DU VUACHE ET SALLE DU  
SALÈVE - MAISON DE VILLE  
VALLEIRY**
**DU 18/09/26 AU 30/04/2027**
**VENDREDI**

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 sont limitées.

## L'HEURE DU CONTE

3 - 6 ANS


**MARIE-PAUL**

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

15H15 - 16H15

1<sup>ère</sup> séance le 16 septembre

Une 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)**

## RENCONTRES PHOTOGRAPHIQUES

+ 16 ANS / ADULTES


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

19H00 - 21H00


**CHRISTOPHE BATTAGLIERO**

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.. **01/10/2026 - 05/11/2026 - 03/12/2026 - 07/01/2027 - 04/02/2027 - 04/03/2027 - 08/04/2027 - 13/05/2027 - 10/06/2027**

## THÉÂTRE

+ 9 ANS



**CORANE DE CARLO**



ESPACE LOISIRS

### 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.

## - BIEN-ÊTRE -

### ASSOUPPLISSEMENTS



+ 16 ANS / ADULTES



**JOSETTE BOTTAZZI**

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



**LUNDI DOJO - ESPACE ALBERT FOL  
VALLEIRY 20H30 - 21H30**



**JEUDI SALLE DE CONVIVIALITÉ -  
ATELIERS DU VUACHE  
VALLEIRY 9H30 - 10H30**

### ÉTIREMENTS AÉRIENS **NOUVEAU !**

ADULTES



**SARAH CHAUDET**

Des étirements profonds où l'on va chercher sa souplesse tout en douceur à l'aide d'un tissu en suspension.



**ESPACE FITNESS - ALBERT FOL  
VALLEIRY**

#### LUNDI

14H00 - 15H00

### GYM BIEN ÊTRE ÉQUILIBRE

ADULTES + 65 ANS



**SANDRINE BERGUERRE**

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

### GYM SENIORS HOMMES & FEMMES

ADULTES



**SANDRINE BERGUERRE**

Destinée aux seniors : gym douce, assouplissements, équilibre, coordination dans la bonne humeur. Prévoir un tapis de sol.



**MARDI DOJO - ESPACE ALBERT FOL  
VALLEIRY 8H45 - 9H45**



**MARDI SALLE COMMUNALE  
JONZIER 10H15 - 11H15**

**QI GONG**

ADULTES

**CORINNE MEUVRET**SALLE DE CONVIVIALITÉ -  
ATELIERS DU VUACHE  
**VALLEIRY****MARDI**

9H30 - 11H00

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 !

**SWISS BALL**

ADULTES

**SANDRINE BERGUERRE**DOJO - ESPACE ALBERT FOL  
**VALLEIRY****JEUDI**

8H45 - 9H45

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

**TAI CHI**

ADULTES

**CORINNE MEUVRET**SALLE DU FORNANT  
**MINZIER****LUNDI**

10H00 - 11H00

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.

**YOGA**

ADULTES

**SARAH CHAUDET****MARDI** ESPACE FITNESS - ALBERT  
FOL **VALLEIRY**

14H30 - 15H30 | Yoga doux

**MARDI** SALLE DES FÊTES A.FOL  
**VALLEIRY**

18H20 - 19H20 | Yoga tous niveaux

19H30 - 20H30 | Yoga tous niveaux

Un yoga hatha qui s'adapte à tous types de niveaux et qui amène souplesse et renforcement à l'ensemble du corps.

**YOGA AÉRIEN**

ADULTES + 16 ANS

**SARAH CHAUDET**ESPACE FITNESS - ALBERT FOL  
**VALLEIRY****LUNDI**

20H30 - 21H30 - TOUS NIVEAUX

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.

## YOGA AÉRIEN ACROBATIQUE

**NOUVEAU !**



ESPACE FITNESS - ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

ADULTES AVOIR AU MOINS 1 AN DE PRATIQUE DE YOGA AÉRIEN



**SARAH CHAUDET**

**MERCREDI**

19H45 - 20H45

Un yoga aérien qui va toujours plus loin dans les étirements et qui vous pousse à vous dépasser pour mettre la tête en bas, faire des rotations en suspension.

## YOGA DANSE

ADULTES + 16 ANS



ESPACE FITNESS - ALBERT FOL  
**VALLEIRY**



**SARAH CHAUDET**

**MERCREDI**

18H30 - 19H30

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

# - DANSES -

## BREAKDANCE

+ 6 ANS/ADOS



SALLE POLYVALENTE - COLLEGE  
**VULBENS**



**ANTONIN HIRTZ**

**LUNDI**

17H00 - 18H00 | 6 - 8 ANS

18H00 - 19H00 | 9 - 11 ANS

19H00 - 20H00 | 12 - 16 ANS

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 COUNTRY

+ 16 ANS/DULTES



**JOËLLE GUYOT**



SALLE DES FÊTES -  
**CHÊNEX**

**MARDI**

19H00 - 20H00 | Débutants

20H15 - 21H15 | NIVEAU 2

(PLUS DE 2 ANS DE PRATIQUE)



SALLE DES FÊTES ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

**JEUDI**

19H00 - 20H00 | Débutants

20H15 - 21H15 | NIVEAU 2

(PLUS DE 2 ANS DE PRATIQUE)

ACTIVITÉS  
HEBDO

## DANSE MODERNE

+ 8 ANS / ADOS / ADULTES



**JOSETTE BOTTAZZI**



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

### LUNDI

18H00 - 19H00 | 8-9 ans

19H00 - 20H30 | Ados / Adultes  
intermédiaires



SALLE DE CONVIVIALITÉ, ATELIERS DU  
VUACHE

### VALLEIRY

### MARDI

19H30 - 21H00 | Ados / Adultes avancés



SALLE DES FETES, SALLE. A FOL  
**VALLEIRY**

### MERCREDI

17H30 - 19H00 | 10 - 12 ans

19H00 - 20H30 | Ados / Adultes débutants

**INFORMATION IMPORTANTE : EN RAISON DES TRAVAUX ÉNERGÉTIQUES DU CENTRE ECLA À VULBENS, CERTAINES ACTIVITÉS SERONT DÉPLACÉES DANS D'AUTRES SALLES. NOUS VOUS INFORMERONS AU FUR ET À MESURE SI DES CHANGEMENTS ONT LIEU. EN ATTENDANT, VEUILLEZ VOUS FIER AUX SALLES INDICÉES DANS CE PROGRAMME. PAR AILLEURS, LA SAISON CULTURELLE SE DÉROULERA ÉGALEMENT HORS LES MURS, DANS NOS COMMUNES PARTENAIRES !**

# - 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, TOUTS 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 09/09/26 À 18H30 - ATELIERS DU VUACHE - VALLEIRY**

**SAVE THE DATE !**

**DÉBUT DES COURS À PARTIR DU 14 SEPTEMBRE 2026**

## **BASSE / GUITARE**

+ 7 ANS / ADOS / ADULTES



**GREGORY NOVO PEREZ**



**MARDI**

16H30 - 20H00



**MERCREDI**

11H00 - 15H15

## **BATTERIE**

+ 6 ANS / ADOS / ADULTES



**TAGG RASOLOARISON**



**LUNDI - MARDI**

17H00 - 20H00



**MERCREDI**

10H00 - 20H00

## **CHANT**

+ 7 ANS / ADOS / ADULTES



**MERCREDI**

12H30 - 17H30



**VÉRONIQUE BATAILLEUR**

La voix est l'instrument le plus naturel et le plus intime. Comment apprendre à s'en servir, la découvrir et la placer tout en se faisant plaisir sur un répertoire varié. C'est ce que Véronique vous propose de découvrir ou redécouvrir pendant les cours individuels.

## **ÉVEIL MUSICAL**

+ 3 ANS



**SALLE DU VUACHE - MAISON DE VILLE VALLEIRY**

**MERCREDI**

16H00 - 16H45 / 3-4 ans



**FLEUR DESRAT**

Apprendre les sens de la musique tout en douceur dès 3 ans. La régularité de la présence de l'enfant est **indispensable**.

## **GUITARE**

+ 7 ANS / ADOS / ADULTES



**LUNDI 16H00 - 21H00**

**MERCREDI 9H00 - 21H00**



**ALEXANDRE SAINTIVES**

ACTIVITÉS  
HEBDO

## HARPE CELTIQUE / PIANO

+ 6 ANS / ADOS / ADULTES



**DESSISLAVA MANUARD**



**JEUDI & VENDREDI**

12H00 - 20H30

## MONTE TON GROUPE

ADOS - ADULTES



**GREGORY NOVO-PEREZ**



**MARDI**

20H00 - 21H00

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.

## PIANO

+ 6 ANS / ADOS / ADULTES



**CHRISTOPHE BELLON**



**LUNDI** 12H00 - 20H00

**MARDI AU VENDREDI**

9H00 - 20H00

Lecture de solfège et apprentissage de la musique.

## PIANO DÉCOUVERTE

+ 4 ANS ET 5 ANS



**FLEUR DESRAT**



**LUNDI - MARDI - JEUDI**

15H00 - 21H00

**MERCREDI** 8H00 - 16H00 /

17H00 - 22H00

**VENDREDI** 15H00 - 19H30

Viens découvrir le piano et ses sons avec des jeux ludiques de couleurs.  
Méthode douce de 4 à 5 ans.

## ROCKALE<sup>2</sup>

+ 15 ANS / ADOS-ADULTES



**VÉRONIQUE BATAILLEUR**



SALLE DE CONVIVIALITÉ -

ATELIER DU VUACHE - **VALLEIRY**



**MERCREDI**

17H30 - 19H00

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 !

## VIOLON & ALTO

+ 3 ANS / ADOS / ADULTES



**FLEUR DESRAT**



**LUNDI, MARDI, JEUDI** 15H00 - 21H00

**MERCREDI** 8H00 - 16H00 / 17H00 - 22H00

**VENDREDI** 15H00 - 19H30

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

**ATTENTION, POUR TOUTES LES  
ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES SPORTIVES,  
SE REPORTER À LA PAGE :  
SERVICE DES SPORTS EN PAGE 23**

## **COURSE DU VUACHE 2026**

**Encore un grand merci à nos sponsors de cette année, dont Hyper U,  
pour les 251 chocolats qui ont régalé les papilles des petits comme des  
grands coureurs !**



# - SERVICE DES SPORTS -

*“Une saison pleine d’énergie !”*

Le service des sports est heureux de vous annoncer le lancement de sa nouvelle saison sportive !

Que vous soyez débutant, amateur ou passionné, cette année encore, nous vous proposons un large choix d’activités pour tous les âges, tous les niveaux. C’est l’occasion idéale de découvrir de nouvelles disciplines, de reprendre une activité physique ou simplement de partager des moments conviviaux dans une ambiance chaleureuse.

Sports collectifs, remise en forme, ateliers bien-être ou encore pratiques ludiques pour les plus jeunes, chacun pourra trouver son bonheur au sein de notre programme riche et varié. Rejoindre la MJC du Vuache, c’est aussi faire partie d’un lieu de vie dynamique, favorisant le plaisir de bouger et le dépassement de soi.

Le retour incontournable de la course du Vuache, de la montée Sainte-Victoire en nocturne, du ski pour les plus jeunes, des semaines dédiées aux ados....autant de plaisir à venir !

N’hésitez pas à venir nous rencontrer et à vous lancer dans une nouvelle aventure sportive !  
À très bientôt pour une saison pleine d’énergie !

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 -

## 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. Pas de cours : 17/09 - 24/09 - 01/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11



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

### JEUDI - 24 SÉANCES

9H00 - 9H45 | 12 - 24 mois

10H00 - 10H45 | 2-3 ans

## 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 - 13 ans

18H45 - 20H00 | + 14 ans / ados

20H00 - 22H00 | Adultes entraînement

Adulte : Questionnaire de santé remis à la 1ère séance par l'animateur.

Enfant : Questionnaire de santé remis à la 1ère séance par l'animateur.

Baskets à semelles blanches non marquantes obligatoires.

## 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

## BOXE SENIORS **NOUVEAU !**

+ 60 ANS



**ANTHONY FANCELLU**

La Boxe Seniors, dès 60 ans, propose une pratique adaptée et conviviale mêlant coordination, mobilité, technique et renforcement léger pour entretenir sa forme, gagner en confiance et bouger avec plaisir.



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

### LUNDI

9H30 - 10H30

**BOXE THAI****NOUVEAU !**

+ 18 ANS

**ANTHONY FANCELLU**

La Boxe Thaï associe techniques de poings, pieds, coudes et genoux, avec un travail des saisies et des projections, pour une pratique complète, intense et dynamique.



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

**MARDI**

20H00 - 21H00

**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

**CIRQUE**

+ 7 ANS / ADOS - ADULTES

**JOAN SOLLIER**

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.



ESPACE FITNESS - ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

**VENDREDI**

17H00 - 18H00 | 7 - 9 ans

18H00 - 19H00 | 10 - 12 ans

19H00 - 20H00 | 13 - 16 ans

**COURSE A PIED ADULTES**

+ 16 ANS / ADULTES

**LUDOVIC FENET**

Vous souhaitez vous initier à la course à pied ou vous remettre en forme, rechaussez vos baskets pour prendre du temps pour vous.

**Séance d'information : Lundi 7 septembre 20h00 - MJC centre Ecla, salle du Foyer  
(salle à côté de l'accueil de la MJC)**



RDV DEVANT LA MJC  
**PARKING CENTRE ECLA VULBENS**

**JEUDI**

18H45 - 19H45 | 27 séances

**COURSE A PIED ENFANTS**

ENFANTS / 6 - 8 ANS

**LUDOVIC FENET**

En avant les champions, l'aventure commence ! cours avec ton cœur, amuse-toi avec tes jambes.



RDV DEVANT LA MJC  
**PARKING CENTRE ECLA VULBENS**

**JEUDI**

17H30 - 18H30 | 27 séances

**Séance d'information : Lundi 7 septembre 19h30 - MJC centre Ecla, salle du Foyer  
(salle à côté de l'accueil de la MJC)**

## CROSS BOXING

+ 14 ANS / ADULTES



NICOLAS BREILLY



ESPACE FITNESS - ESPACE A.FOL  
VALLEIRY

JEUDI

19H45 - 20H45

Le Cross Boxing est un circuit training dynamique qui combine des ateliers de cardio, de renforcement musculaire et des techniques de combat accessibles, réalisées sans opposition, pour améliorer condition physique, coordination et endurance dans une ambiance énergique et conviviale.

## ESCALADE

**NOUVEAU !**

+ 6 ANS / ADOS - ADULTES



CORALIE WINDSOR



COLLÈGE DU VUACHE  
VULBENS

**MARDI OU JEUDI**

17H00 - 18H00 | 6 - 11 ans

18H00 - 19H00 | 6 - 11 ans

19h00 - 20H30 | 12 - 16 ans

20h30- 22h00 | + 16 ans -

Adultes

L'escalade, c'est bien plus qu'un sport : c'est une aventure où chaque mouvement mène vers la confiance, la liberté et le dépassement de soi. Prévoir des chaussures de gym.

## ÉVEIL MULTI-SPORTS

4 - 5 ANS



STÉPHANIE BERNAZ



SALLE DES FETES - ALBERT.FOL  
VALLEIRY

**MERCREDI - 25 SÉANCES**

15H30 - 16H15 | 5 ans

16H15 - 17H00 | 4 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.

Pas de séance : 06/01 - 13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02

## FIT DANCE (EX ZUMBA)

+ 6 ANS / ADOS - ADULTES



VANESSA CHAMALAU



COLLEGE DE VULBENS

**MARDI**

17H00 - 18H00 | 6 - 8 ans

18H00 - 19H00 | 9 - 11 ans

19H00 - 20H00 | +16 ans/adultes

20H00 - 21H00 | +16 ans/adultes

Le Fit Dance est une activité rythmée et ludique inspirée de la Zumba®, accessible dès 6 ans, qui mélange danse et fitness sur des musiques entraînantes pour développer coordination, endurance et plaisir de bouger.

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

**FUTSAL**

+ 16 ANS / ADULTES

**FLORENT BRUGNERA**

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 marquées uniquement pour l'intérieur.



GYMNASSE DU VUACHE

**VALLEIRY****LUNDI** 19H00 - 20H30**MERCREDI** 20H30 - 22H00**GYM ENFANTS**

4 - 12 ANS

**FLORIAN AUDOUX, DIPLÔMÉ D'ÉTAT**

ESPACE FITNESS - ESPACE ALBERT FOL

**VALLEIRY - MERCREDI - 25 SÉANCES**

14H00 - 15H00 | 9 - 12 ans

15H00 - 16H00 | 6 - 8 ans

16H15 - 17H00 | 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.

-> Pas de cours : 16/09 - 23/09 - 30/09 - 04/11 - 18/11 - 25/11

**KARATÉ JKA ET FFK**

+ 7 ANS / ADOS / ADULT



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> ET 5<sup>ÈME</sup> DAN**

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE POUR TOUS.

LICENCE FFK SUR DEMANDE EN SUPPLÉMENT.



DOJO - ESPACE ALBERT FOL

**VALLEIRY****MARDI**

18H30 - 19H30 | 7-12 ans

19H30 - 20H45 | Ados / Adultes

**MERCREDI**

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

 **VENDREDI**

18H30 - 19H30 | 7-12 ans

19H30 - 20H45 | Ados / Adultes

**KICK BOXING**

+ 11 ANS / ADOS - ADULTES

**ANTHONY FANCELLU**

ESPACE FITNESS - ESPACE ALBERT FOL

**VALLEIRY****MARDI**

17H30 - 18H30 | 11 - 15 ans

18H30 - 20H00 | + 16 ans - adultes tous niveaux

**Le Kick-Boxing Ados** : permet aux jeunes de 11 à 15 ans de découvrir la discipline à travers un apprentissage technique accessible, ludique et dynamique, favorisant coordination, confiance et dépassement de soi.

**Kick-boxing dès 16 ans** : accueille adolescents et adultes de tous niveaux pour découvrir, apprendre et perfectionner les techniques et aspects tactiques de la discipline dans une ambiance dynamique et motivante.

## TENNIS DE TABLE FFTT

+ 7 ANS / ADOS / ADULTES



**LE CLUB DES PONGISTES DU VUACHE**

École de ping dès 7 ans, séance bien-être, loisir détente ou entraînement compétiteur : 4 formules, 3 soirs par semaine et une même ambiance conviviale.

Visitez notre site <https://apvuache.fr>



COLLÈGE - VULBENS

### LUNDI

17H30 - 21H00 | Compétiteurs /  
+ 13 ans - adultes

### JEUDI

17H30 - 18H30 | Ping SANTÉ /+ 60 ANS  
18H30 - 19H30 | École de Ping /7-12 ans  
19h30 - 21h00 Ping loisir + 13 ans/adultes

### VENDREDI

18H30 - 21H00 | Ping loisir / adultes

## TIR À L'ARC

+ 9 ANS / ADOS / ADULTES



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

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

**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.**



GYMNASE DU VUACHE

### VALLEIRY

### MERCREDI

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

## VOLLEY

+ 16 ANS / ADULTES



**FABRICE PERNET**

Venez vous amuser et vous améliorer dans la pratique du volley, dans une ambiance conviviale (possibilité de jouer en championnat genevois relax). 1 séance/mois d'entraînement avec Alissa Ralantoarison



GYMNASE DU VUACHE

### VALLEIRY

### LUNDI

20H30 - 22H00

## VTT DÉCOUVERTE

+ 16 ANS - ADULTES



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

Au travers du secteur du Vuache / Salève et alentours, Ludo vous guidera sur des itinéraires variés et adaptés au niveau du groupe. Il vous apportera des conseils techniques pour progresser et profiter pleinement de l'activité en sécurité.

**Dates des sorties : 26 Septembre, 10/31 Octobre, 14/28 Novembre, 5/19 Décembre, 9/23 Janvier, 6 Février, 13 Mars, 3/24 Avril, 22 Mai, 5/19 Juin**

Points importants, les dates restent modulables, Il est possible d'organiser des sorties plus éloignées sur une journée complète ; dans ce cas, elles compteront pour 2 sorties, soit l'équivalent de 2 demi-journées. Matériel à prévoir : VTT et casque, vêtements adaptés et bonnes chaussures de sport, eau et en-cas.



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

**PARKING CENTRE ECLA**

**SAMEDI**

14H00 - 17H00 (A partir du 26/09/26)

## VTTAE DÉCOUVERTE

**NOUVEAU !**

+ 16 ANS - ADULTES



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



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

**PARKING CENTRE ECLA**

**LUNDI**

14H00 - 17H00 (A partir du 28/09/26)

Découvrez les parcours du secteur en VTTAE encadré(e) par un moniteur diplômé d'état. Ludo vous fera découvrir ou redécouvrir le secteur du Vuache / Salève en vous guidant sur des itinéraires variés et vous apportera des conseils techniques pour profiter pleinement de l'activité en sécurité.

**Dates des sorties : 28 Septembre, 12/26 Octobre, 9/23 Novembre, 7/21 Décembre, 11/25 Janvier, 1 Février, 8/22 Mars, 5/26 Avril, 3/24 Mai, 7/21 Juin**

Points importants :

- Les dates restent modulables.
- Il est possible d'organiser des sorties plus éloignées sur une journée complète ; dans ce cas, elles compteront pour 2 sorties, soit l'équivalent de 2 demi-journées.

Matériel à prévoir : VTT et casque, vêtements adaptés et bonnes chaussures de sport, eau et en-cas.

## ZUMBA GOLD

ADULTES



**FLORIAN AUDOUX, DIPLÔMÉ D'ÉTAT**



ESPACE FITNESS - ESPACE ALBERT FOL VALLEIRY

**JEUDI 11H00 - 12H00 - 24 SÉANCES**

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 !

-> Pas de cours : 17/09 - 24/09 - 01/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11

# - FITNESS -

## FITNESS JONZIER

.....  
+ 16 ANS / ADULTES  
.....



AVEC ALISSA RALANTOARISON



SALLE COMMUNALE  
JONZIER

### MERCREDI

18H30 - 19H15 | Dance workout

19H15 - 20H00 | CAF

20H00 - 20H30 | Stretching

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

**INFORMATION IMPORTANTE : EN RAISON DES TRAVAUX ÉNERGÉTIQUES DU CENTRE ECLA À VULBENS, CERTAINES ACTIVITÉS SERONT DÉPLACÉES DANS D'AUTRES SALLES. NOUS VOUS INFORMERONS AU FUR ET À MESURE SI DES CHANGEMENTS ONT LIEU. EN ATTENDANT, VEUILLEZ VOUS FIER AUX SALLES INDIQUÉES DANS CE PROGRAMME. PAR AILLEURS, LA SAISON CULTURELLE SE DÉROULERA ÉGALEMENT HORS LES MURS, DANS NOS COMMUNES PARTENAIRES !**

SERVICE  
DES SPORTS

# - FITNESS -

## FITNESS VALLEIRY

+ 16 ANS / ADULTES



DOJO - ESPACE ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

**LUNDI - AVEC ISABELLE ROSSI**

18H30 - 19H15 | Pilates

19H15 - 20H00 | Body Zen

>>Pas de cours : 21 septembre et 26 octobre, les 2 séances seront rattrapées en fin de saison.



ESPACE FITNESS - ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

**MARDI - AVEC ISABELLE BLANC-GUYON**

9H00 - 10H00 | Cuisses Abdos Fessiers

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

10H00 - 10H30 | Renforcement musculaire haut du corps

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

**MERCREDI AVEC ISABELLE ROSSI** **NOUVEAU CRENEAU**

10H00 - 10H45 | Pilates

10H45 - 11H30 | Body zen

>>Pas de cours : 23 septembre, 7 et 28 octobre, 18 novembre et 2 décembre. 2 séances seront rattrapées en fin de saison, La cotisation est calculée sur 29 séances au lieu de 33.



DOJO - ESPACE ALBERT FOL  
**VALLEIRY**

**JEUDI AVEC ALISSA RALANTOARISON**

18H30 - 19H15 | Full body workout

19H15 - 20H00 | Circuit training

20H00 - 20H30 | Mobilité

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

Inscription pour une matinée ou une soirée hebdomadaire.

# - SALLE DE REMISE EN FORME -

## MUSCULATION, CARDIO & ÉTIREMENTS



LES COACHS : **ANDY SAINT-JEAN, DIPLÔMÉ D'ÉTAT & ALISSA RALANTOARISON**



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.

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

**CONTACT : 04.50.79.30.91**  
**MAIL : REMISEENFORME@MJCvuache.com**

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

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

**SAMEDI**  
9H - 16H

**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

## - RÉVEIL TONIQUE - SAMEDI 26 SEPTEMBRE

**NOUVEAU !**

Comment bien démarré le week-end ? Nous avons la solution : un réveil tonique suivi du petit déjeuner servi par Allissa de 9h à 12h. Mobilisation articulaires et musculaires. Animations dynamiques et énergiques vous seront servies sur un plateau.

+ de 16 ans

A Minzier

## - OCTOBRE ROSE - DIMANCHE 11 OCTOBRE 2026

Cette année encore le service des sports de la MJC et la mairie de Valleiry s'associe à Octobre Rose en proposant une marche gourmande. Un parcours parsemé de rose en soutien à cette cause nationale.

Départ de la mairie de Valleiry, rendez-vous à 9h15, sourires, bonne humeur et bonne action seront au programme.

## - SAINTE VICTOIRE - SAMEDI 14 NOVEMBRE 2026

Après une 1ère édition couronnée de succès, nous nous devons de vous la proposer à nouveau ! Montée à Sainte-Victoire à la seule lumière des frontales, un repas convivial à l'issue de l'effort, c'est la promesse du service des sports ! Cochez la date dans vos agendas !

## - LES T'MERCREDIS SKI, HIVER 2027, 6-11 ANS

Le succès se confirme encore pour les T'mercredis du ski, ils reviendront à partir du 6 janvier 2027 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 06, 13, 20 et 27 janvier 2027**

**& les 3 et 10 février 2027**



## - STAGE RESPIRATION- SAMEDI 30 JANVIER 2027

Un stage axé sur la respiration et la posture avec Anthony Fancellu.

Objectif : se reconnecter à une respiration naturelle, fluide et efficace, tout en travaillant sur des postures simples permettant de redonner toute sa mobilité au système respiratoire et d'en améliorer le fonctionnement au quotidien.

## -STAGE INTIATION CURLING - MARS 2027

Depuis la saison dernière, le service des sports vous propose des incursions dans des sports que nous n'avons pas l'habitude de voir ou pratiquer. Une prise en charge complète, de la convivialité, de la découverte, tout est réuni pour vous faire passer une bonne soirée.

Date à définir, surveillez nos réseaux sociaux !

## -STAGE ÉNERGIE - SAMEDI 6 MARS 2027

Synonyme de renouveau, le Printemps correspond à l'énergie du Foie énergétique et au mouvement du bois, une force qui nous «verticalise» et nous «réhausse», une énergie en tension qui doit pouvoir se déployer librement. Comment vivre, avec souplesse et sérénité, l'«éclosion» du printemps, améliorer sa capacité à gérer ses émotions, à évacuer les tensions parasites, à mettre en place des projets et leur donner une impulsion.

Avec Corinne Meuvret

## -COURSE DU VUACHE - DIMANCHE 25 AVRIL 2027

La course préférée des familles reviendra au printemps prochain avec toujours plus de parcours, pour les adultes et les enfants ! Rendez-vous le 25 avril 2027 à Valleiry. Sergio sera ravi de vous retrouver une nouvelle fois. Départ et arrivée : Valleiry

## -DUOTHOLON À VULBENS -MAI 2027

**NOUVEAU !**

1 parcours, 1 duo mais 2 vélos pour faire le tour du Vuache, des sentiers connus ou pas mais surtout l'occasion de se confronter à d'autres VTTistes, le tout dans une ambiance conviviale. Tous les détails de cette nouveauté sur nos réseaux sociaux, surveillez-les

## -STAGE BIEN-ÊTRE, 29 MAI 2027

Parce que le bien-être se partage, je transmets un enseignement simple et accessible du massage du dos selon Breuss. Une manière d'apprendre un soin riche, complet, agissant sur les plans physique, mental et émotionnel. (A pratiquer professionnellement ou dans la sphère familiale et amicale). Avec Françoise Diaz.

## -SPORT EN FÊTE, BIEN DANS SA TÊTE ! - DATE À VENIR

Un samedi entier à faire du sport, vous en rêviez, la MJC vous propose une journée de compétition par équipes de 4 avec des épreuves sportives farfelues, drôles et originales. Une journée sous le signe de la bonne humeur, entre amis, en famille ! Et si cela vous permettait de renouer avec le sport.

## -ADO'RE LE SPORT - VACANCES SCOLAIRES, 11-15 ANS (HORS NOËL & ÉTÉ)

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, du 6 au 10 juillet avec une semaine sur le thème de l'eau. Baignade, sensations, plongeurs, soleil et bonne humeur seront au programme de cette semaine.

\* en octobre, du 19 au 23 : escalade, montez au sommet du mur d'escalade !

\* en février, du 15 au 19 : ski à Sommand, de la neige, des descentes, des sauts, des gamelles, les ados pourront exprimer leur talent sur les planches ou pas... !

\* en avril, du 12 au 16 : vos ados ont le rythme dans la peau ?? NON, et bien il l'auront à la fin de cette semaine dédié à la danse avec à la clé une démo !

# - UN GRAND MERCI À NOS SPONSORS -

**Rev'En Vert**

Jean-François Revillard / Max

779 Route de Chancy  
74520 Valleiry

**06 08 51 35 84**

Entretien d'Espaces Verts / Travaux Divers

**ACI**  
Audit Conseil Impression

SOLUTIONS DE DÉMATÉRIALISATION | PHOTOCOPIEURS MULTIFONCTIONS | ÉCRANS AVEC VISIOCONFÉRENCE

Acteur majeur de tous vos **projets numériques**

Anancy • Oyonnax • Scionzier • [www.aci.digital](http://www.aci.digital)

**PAUTEX** François Sarl

- 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**

success.

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's.
- 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 Chavonnoux  
Chemin des Grands Chavonnoux  
74520 VULBENS

jordan.pfcreation@gmail.com  
[www.pfcreation.com](http://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](mailto:agnes.cuzin@cuzin-charpente.com)  
[www.cuzin-charpente.com](http://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](http://www.atoutpom.com)

**GRANDCHAMP** Frères

**ELECTRICITE GENERALE**

CHAUFFAGE - VENTILATION | ENERGIES RENOUVELABLES  
ALARME - ECLAIRAGE PUBLIC

ZA Grands Chavonnoux  
74520 VULBENS

**tél : 04 50 04 36 07**  
[contact@grandchamp-elec.fr](mailto:contact@grandchamp-elec.fr)

# - UN GRAND MERCI À NOS SPONSORS -



*Chez Marion*



06 45 35 53 65  
leherissonsavoyard@gmail.com



**RDV sur Planity ou 04.50.44.77.74**  
1626, route de Frangy - 74270 MINZIER

**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 GOUT & DE LA QUALITÉ

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

101 route de Faramaz  
74520 VALLEIRY  
Tél. 04 50 45 00 40

www.compagnonsdugout.fr



**CONTRÔLE  
TECHNIQUE**

**AUTOSECURITÉ  
CONTRÔLE TECHNIQUE**

Franck Laforette

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




- TARIFS ACTIVITÉS HEBDOS, SAISON 2026-2027 -

Pour connaître votre quotient familial, reportez-vous page 10

| QUOTIENT FAMILIAL             | 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 |
| ARTS ET LOISIRS               |                     |             |             |             |       |                      |             |             |             |       |
| Anglais Enfant 45m            | 109                 | 131         | 145         | 151         | 156   | 126                  | 151         | 167         | 173         | 179   |
| Anglais Enfants 1h            | 143                 | 171         | 190         | 197         | 204   | 165                  | 198         | 219         | 227         | 235   |
| Atelier créatif 1h            | 161                 | 193         | 214         | 222         | 229   | 166                  | 223         | 247         | 256         | 265   |
| Atelier créatif 1h15          | 199                 | 239         | 265         | 275         | 284   | 229                  | 275         | 305         | 316         | 327   |
| Atelier Dessin et Peinture    | 374                 | 449         | 498         | 516         | 533   | 430                  | 516         | 573         | 594         | 614   |
| De bric et de broc 1h         | 161                 | 193         | 214         | 222         | 229   | 186                  | 223         | 247         | 256         | 265   |
| De bric et de broc 45 minutes | 141                 | 169         | 187         | 194         | 201   | 162                  | 195         | 216         | 224         | 232   |
| Histoire de l'art             | 150                 | 180         | 200         | 207         | 214   | 173                  | 207         | 230         | 239         | 247   |
| Le Théâtre de marionnettes    | 241                 | 289         | 321         | 333         | 344   | 278                  | 333         | 370         | 383         | 396   |
| Le Viache sur un plateau      | 11                  | 11          | 11          | 11          | 11    | 14                   | 14          | 14          | 14          | 14    |
| Les as du Viache              | 21                  | 21          | 21          | 21          | 21    | 24                   | 24          | 24          | 24          | 24    |
| L'heure du conte              | 0                   | 0           | 0           | 0           | 0     | 0                    | 0           | 0           | 0           | 0     |
| Rencontres Photographiques    | 31                  | 31          | 31          | 31          | 31    | 36                   | 36          | 36          | 36          | 36    |
| Théâtre                       | 210                 | 252         | 280         | 290         | 300   | 242                  | 290         | 322         | 334         | 345   |

|                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| BIEN ÊTRE               |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Assooupissements        | 151 | 181 | 201 | 209 | 216 | 174 | 209 | 232 | 241 | 249 |
| Etirement aérien        | 173 | 207 | 230 | 239 | 247 | 199 | 239 | 265 | 275 | 284 |
| Gym Bien Être équilibre | 189 | 227 | 252 | 261 | 270 | 218 | 261 | 290 | 301 | 311 |
| Gym seniors 1 cours     | 135 | 162 | 179 | 186 | 192 | 155 | 186 | 206 | 214 | 221 |
| Qi Gong                 | 165 | 198 | 220 | 228 | 236 | 190 | 228 | 253 | 262 | 271 |
| Swiss Ball              | 165 | 198 | 220 | 228 | 236 | 190 | 228 | 253 | 262 | 271 |
| Tai chi                 | 165 | 198 | 220 | 228 | 236 | 190 | 228 | 253 | 262 | 271 |
| Yoga                    | 165 | 198 | 220 | 228 | 236 | 190 | 228 | 253 | 262 | 271 |
| Yoga aérien             | 173 | 207 | 230 | 239 | 247 | 199 | 239 | 265 | 275 | 284 |
| Yoga aérien acrobatique | 173 | 207 | 230 | 239 | 247 | 199 | 239 | 265 | 275 | 284 |
| Yoga danse              | 165 | 198 | 220 | 228 | 236 | 190 | 228 | 253 | 262 | 271 |

# - TARIFS ACTIVITÉS HEBDOS, SAISON 2026-2027 -

Pour connaître votre quotient familial, reportez-vous page 10

| DANSE                                                            |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Danse country                                                    | 88   | 106  | 117  | 122  | 126  | 102  | 122  | 135  | 140  | 145  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Danse moderne 1h30                                               | 211  | 253  | 281  | 291  | 301  | 243  | 292  | 324  | 336  | 347  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Danse moderne, break Dance, 1h                                   | 166  | 199  | 221  | 229  | 237  | 192  | 230  | 255  | 264  | 273  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| MUSIQUE                                                          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Evénement musical                                                | 159  | 190  | 211  | 219  | 226  | 183  | 219  | 243  | 252  | 261  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Guitare cours collectif 1h minimum 2 élèves                      | 455  | 546  | 666  | 628  | 649  | 523  | 648  | 697  | 722  | 746  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Guitare ton groupe minimum 3 élèves                              | 354  | 473  | 525  | 544  | 562  | 453  | 544  | 604  | 626  | 647  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Monte ton groupe minimum 3 élèves                                | 482  | 591  | 656  | 679  | 702  | 567  | 680  | 755  | 782  | 808  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Musique (tous instruments) 30 min cours individuel               | 974  | 1169 | 1266 | 1344 | 1389 | 1120 | 1344 | 1493 | 1546 | 1588 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Musique (tous instruments) 1h cours individuel                   | 1339 | 1609 | 1736 | 1824 | 1889 | 1344 | 1609 | 1788 | 1888 | 1988 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Musique (tous instruments) 45 min cours individuel               | 1169 | 1409 | 1536 | 1624 | 1679 | 1120 | 1344 | 1493 | 1546 | 1588 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Piano découverte 30 min cours individuel                         | 402  | 501  | 566  | 670  | 702  | 567  | 680  | 755  | 782  | 808  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rockstar                                                         | 298  | 290  | 277  | 287  | 297  | 240  | 288  | 319  | 331  | 342  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| SPORTS                                                           |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Baby gym - 24 séances                                            | 144  | 172  | 191  | 198  | 205  | 165  | 198  | 226  | 228  | 236  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Badminton (licence incluse)                                      | 148  | 176  | 197  | 204  | 211  | 171  | 205  | 227  | 235  | 243  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Basket enfant, adulte                                            | 95   | 114  | 126  | 131  | 135  | 109  | 131  | 145  | 151  | 156  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Boxe senior                                                      | 161  | 217  | 241  | 250  | 258  | 209  | 251  | 278  | 288  | 298  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Boxe That                                                        | 181  | 217  | 241  | 250  | 258  | 209  | 251  | 278  | 288  | 298  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Capoeira                                                         | 178  | 214  | 237  | 246  | 254  | 209  | 246  | 273  | 283  | 293  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cirque 1h                                                        | 162  | 194  | 215  | 223  | 231  | 186  | 224  | 248  | 257  | 266  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cours à pied adulte / 27 séances                                 | 189  | 200  | 206  | 207  | 214  | 173  | 207  | 228  | 238  | 247  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cross 1h30                                                       | 189  | 200  | 206  | 207  | 214  | 173  | 207  | 228  | 238  | 247  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cross Boxing                                                     | 182  | 218  | 242  | 251  | 259  | 216  | 252  | 279  | 289  | 299  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Escalade 1h                                                      | 236  | 283  | 314  | 325  | 336  | 272  | 326  | 362  | 375  | 388  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Escalade 1h30                                                    | 236  | 283  | 314  | 325  | 336  | 272  | 326  | 362  | 375  | 388  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Evénement multi-sports 25 séances                                | 167  | 200  | 222  | 230  | 238  | 192  | 231  | 256  | 265  | 274  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness Zombar                                                   | 173  | 207  | 230  | 239  | 247  | 199  | 239  | 265  | 275  | 284  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness Valleyfly cours pour 1 matin                             | 173  | 207  | 230  | 239  | 247  | 199  | 239  | 265  | 275  | 284  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness Valleyfly cours pour 1 matin - Isabelle Rossi 29 séances | 162  | 182  | 202  | 210  | 217  | 175  | 210  | 233  | 242  | 250  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness Valleyfly cours pour 1 soir                              | 173  | 207  | 230  | 239  | 247  | 199  | 239  | 265  | 275  | 284  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Futsal                                                           | 95   | 114  | 126  | 131  | 135  | 109  | 131  | 145  | 151  | 156  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gym enfant 1h - 25 séances                                       | 153  | 183  | 203  | 211  | 218  | 176  | 211  | 234  | 243  | 251  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gym enfant/adm - 25 séances                                      | 114  | 137  | 152  | 158  | 163  | 132  | 158  | 175  | 182  | 188  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Karaté ados 12-18 ans (licence JKA incluse)                      | 159  | 191  | 212  | 220  | 227  | 183  | 220  | 244  | 253  | 262  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Karaté adultes (licence JKA incluse)                             | 195  | 234  | 260  | 270  | 279  | 225  | 270  | 299  | 310  | 320  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Karaté enfants (licence JKA incluse)                             | 169  | 210  | 236  | 246  | 256  | 172  | 246  | 274  | 284  | 294  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kick boxing 1h30                                                 | 234  | 281  | 312  | 323  | 334  | 270  | 323  | 359  | 370  | 380  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tennis de table (licence incluse)                                | 234  | 281  | 312  | 323  | 334  | 270  | 323  | 359  | 370  | 380  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tir à l'arc (hors licence) 1h15                                  | 197  | 236  | 262  | 272  | 281  | 227  | 272  | 302  | 313  | 324  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tir à l'arc (hors licence) 1h30                                  | 204  | 245  | 272  | 282  | 292  | 235  | 282  | 313  | 324  | 335  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Volley                                                           | 95   | 114  | 126  | 131  | 135  | 109  | 131  | 145  | 151  | 156  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| YTT Adulte (tous les 15 jours)                                   | 369  | 431  | 472  | 477  | 481  | 356  | 431  | 472  | 481  | 491  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| YTT Adulte (tous les 15 jours)                                   | 369  | 431  | 472  | 477  | 481  | 356  | 431  | 472  | 481  | 491  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Zumba Gold - 24 séances                                          | 129  | 154  | 174  | 177  | 183  | 148  | 178  | 197  | 204  | 211  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# - LES STAGES -

*“Une programmation variée et conviviale ”*

La MJC du Vuache vous embarque pour une saison de stages haute en couleurs ! Créativité, bien-être, gourmandise, musique et découvertes...

La saison 2026-2027 s'annonce riche en expériences à partager en famille, entre amis ou simplement pour prendre du temps pour soi.

Au fil des saisons, laissez-vous tenter par l'art floral, créez votre propre boule de Noël avec un souffleur de verre, explorez la peinture intuitive, vibrez au rythme de la Pop Rock, découvrez le yoga sous toutes ses formes, régalez vos papilles avec un atelier gourmand et plongez dans l'univers fascinant des abeilles.

Une programmation variée et conviviale imaginée par la MJC du Vuache pour éveiller votre curiosité et partager de beaux moments tout au long de l'année !

Spera Garin Milito, responsable des stages

## VOUS INSCRIRE !

### > SUR PLACE

A l'accueil de la MJC pendant les horaires d'ouverture.

*Païement par chèque, carte bancaire, espèces, chèques vacances.*

### > EN LIGNE

## VIA INOÉ

### > PAR TÉLÉPHONE

**04.50.04.30.45**

*Païement 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.

## - ART FLORAL AUTOMNE -

### ART FLORAL, Courge et couronne fleuries

avec **Émilie Beyrand,**  
**De Fleurs et de Fées, Fleuriste**

**Mercredi 14 octobre 2026, 16h30 | 18h30**  
**Atelier manuel, centre ECLA - Vulbens**

**>> adultes ou duo parents enfants**  
**à partir de 6 ans**

Créez la fameuse courge fleurie et réalisez votre propre couronne à partir de fleurs séchées, de baies et de végétaux.

Cet atelier poétique et convivial est animé par Emilie Beyrand, fleuriste passionnée de De Fleurs et de Fées.

Vous repartirez avec vos deux créations, uniques et pleines de charme.

Tarifs à la séance : Adhèrent, 60€  
Non adhérent, 72€

Matériel à prévoir par le stagiaire :  
gants et tablier



## - ART FLORAL NOËL -

### ART FLORAL, Centre de table de Noël

avec **Émilie Beyrand,**  
**De Fleurs et de Fées, Fleuriste**

**Mercredi 25 novembre 2026, 16h30 | 18h00**  
**Atelier manuel, centre ECLA - Vulbens**

**>> adultes ou duo parents enfants**  
**à partir de 6 ans**

Plongez dans la magie de Noël lors de cet atelier créatif où vous réaliserez un centre de table lumineux composé de bougies et de délicates fournitures décoratives aux accents féeriques.

Un moment chaleureux et inspirant, animé par Emilie Beyrand, pour laisser parler votre créativité et repartir avec des créations uniques.

Tarifs à la séance : Adhèrent, 60€  
Non adhérent, 72€



## - SOUFFLEUR DE VERRE "MA BOULE DE NOËL" -

### ATELIER DE VERRE, Ma boule de Noël

avec l'Atelier de verre ANVI,  
souffleur de verre

**Mercredi 2 décembre 2026, 14h15 | 16h15**  
18 route des Aubépins 01200, Valserhône.

**Départ depuis la MJC en minibus à 13h45**  
pour un retour vers 16h45

**>> Enfants + 6 ans/ados/adultes**

Viens enfermer ton souffle dans ta boule de Noël en verre soufflé en choisissant ton propre décor.

Tarifs à la séance : Adhèrent, 39€  
Non adhérent, 45€



## - PEINTURE INTUITIVE -

### PEINTURE INTUITIVE,

avec Laure Terrasson,

**Samedi 16 janvier 2027, 10h30 | 12h00**  
Atelier manuel, centre ECLA - Vulbens

**>> 3-5 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.

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



## - MUSIQUE POP ROCK -

### STAGE MUSIQUE POP ROCK Des vacances en musique !

**avec Stéphane Yaich,  
Guitariste et enseignant en musiques  
actuelles**

**Du lundi 22 au vendredi 26 février 2027,  
stage de 5 jours avec concert  
10h-16h du lundi au jeudi et vend. 10h-17h  
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.

Tarifs : Adhèrent, 149€ / Non adhérent, 155€

Matériel à prévoir :

Votre instrument , n'hésitez pas à venir avec quelques morceaux ou suggestions.



## - YOGA AÉRIEN PARENTS/ENFANTS -

### YOGA AÉRIEN,

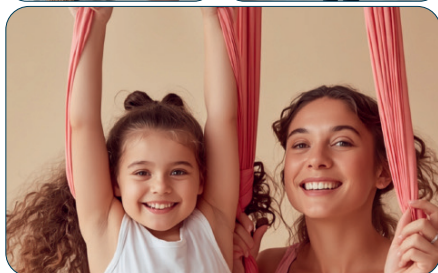
**avec Sarah Chaudet,**

**Samedi 13 mars 2027, 14h30 | 16h00  
Espace Fitness - Valleiry**

**>> Binôme parent/enfant  
à partir de 8 ans**

Le yoga aérien parent/enfant est un moment de complicité suspendu, où petits et grands explorent ensemble le mouvement, la détente et la confiance grâce au hamac.

Tarifs à la séance : Adhèrent, 33€  
Non adhérent, 45€



## - YOGA DU RIRE -

### YOGA DU RIRE, avec Sarah Chaudet,

**Samedi 3 avril 2027, 14h30 | 16h00**  
**Espace Fitness - Valleiry**  
**>> + de 15 ans, adultes**

Un stage de yoga du rire, suivi d'une séance d'étirements à deux, est un moment de bien-être mêlant lâcher-prise, complicité et détente physique.

Il commence par des exercices de rire guidés favorisant la relaxation, la respiration et la bonne humeur, puis se prolonge par des étirements réalisés en duo, permettant d'approfondir la détente musculaire tout en créant un échange de confiance et de connexion avec son partenaire.

Tarifs à la séance : Adhérent, 30€  
 Non adhérent, 42€



## - STAGE GOURMAND -

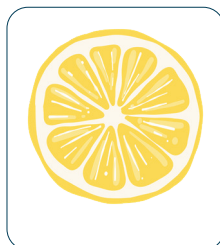
### STAGE GOURMAND, Tarte citron meringuée

avec Les Gourmandises de Lola,

**Samedi 22 mai 2027, 9h30 | 11h30**  
**Cuisine de la mairie de Vulbens**  
**>> enfant + 10 ans / ados / adultes**  
**ou duo parent/enfant + 10 ans**

Venez découvrir les secrets de la tarte au citron meringuée : une pâte fondante, une crème acidulée et une meringue gourmande. Un atelier gourmand pour repartir avec votre chef-d'oeuvre sucré.

Tarifs à la séance : Adhérent, 55€  
 Non adhérent, 64€  
 Matériel à prévoir : Tablier



## - BAPTÊME APICOLE -

### BAPTEME APICOLE

avec Blaise Dupuis, Les Ruchers de Poppies  
Au Domaine Prê Jeantet, 588 Chem. de l'Hermette, Valserhône

**Départ de la MJC en minibus à 9h00 et retour vers 12h30.**

**Samedi 5 juin 2027 (sous réserve de conditions météorologiques)**

**>> Ouvert à toutes et à tous à partir de 8 ans - sauf les personnes allergiques avérées**

Du pot de miel à la ruche :

- Immersion dans le monde des pollinisateurs
- Comment s'organise un essaim d'abeilles à miel
- Les différents produits de la ruche
- Observation d'un corps de ruche et leurs individus
- Dégustation de miel local

Tarifs : Adhèrent, 30€ / Non adhérent, 36€

Matériel à prévoir :

Pantalons longs, sweat à manches longues. Cheveux longs attachés de préférence.  
Une gourde d'eau et le pique-nique si formule choisie.



# - ENFANCE -

*“Chaque personne dans le groupe apporte sa pierre à l'édifice ”*

Imaginez :

Vous êtes un enfant de 3 à 12 ans. Aujourd'hui, c'est mercredi ou encore mieux, c'est les vacances ! L'école, loin de nos pensées ! Mais problème, c'est l'ennui à la maison, vous ne savez plus quoi faire de vos journées et il y n'a pas de copains avec vous...

C'est là que nous intervenons ! Votre centre de loisirs ouvre ses portes afin de vous accueillir les mercredis et les vacances scolaires.

Ici, la bonne humeur, la vie en collectivité et le partage sont des valeurs assurées ! Grâce à un cadre sécurisant, vous participerez à de multiples activités en tout genre.

Vous voulez faire du sport ? Vous serez servis.

Vous êtes plutôt un artiste et aimez créer de vos mains ? Vous serez servis.

Mais encore, vous préférez user de vos méninges lors d'activités intellectuelles ? Nous ne vous oublions pas, vous serez encore servis !

Vous trouverez votre place au cours des activités proposées par l'équipe d'animation.

Mais comme la Lune, nous avons une face cachée. Derrière la légèreté d'un centre de loisirs, de réelles intentions éducatives se cachent.

Notre équipe d'animation qualifiée a pour mission de proposer un cadre sécurisant favorisant la confiance entre les enfants, l'équipe d'animation et les familles. Ensemble, nous avons pour objectif d'éveiller vos enfants au partage, en cultivant un esprit de camaraderie au travers des activités mais également de la vie quotidienne.

Chaque personne dans le groupe apporte sa pierre à l'édifice. L'accueil de loisirs se veut être un espace où l'enfant peut s'épanouir, grandir et apprendre à devenir citoyen.

Ne tardez pas, nous vous donnons rendez-vous dès septembre pour une nouvelle année de FOLIIIIIE !!!



Noa Bernaz, Responsable Enfance et Jeunesse



# - ENFANCE -

## T'MERCREDIS (3 - 12 ANS)

S'AMUSER, S'EXPRIMER, DÉCOUVRIR... TOUTE L'ANNÉE

Que vous soyez créatif, sportif, cuisinier en herbe ou scientifique, venez trouver votre place au sein de nos T'Mercredis !

- **Journée complète** : repas inclus
- **Demi-journée** : 7h30 – 13h repas inclus ou 13h – 18h sans repas.
- **Inscriptions** à partir du 29 juin 2026 en ligne sur votre espace famille INoé et à l'accueil
- **Inscriptions** pour l'année scolaire obligatoire



1<sup>ÈRE</sup> SÉANCE

MERCREDI 2 SEPTEMBRE 2026



CENTRE PERISCOLAIRE  
VALLEIRY



HORAIRES D'OUVERTURE D'ACCUEIL

7H30 - 9H00  
16H30 - 18H00

### T'MERCREDIS : TARIFS POUR 35 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       | 861      | 1292        | 1435        | 1485        | 1535   |
| T' MERCREDI 3/12 ANS MATIN + REPAS | 494      | 740         | 823         | 851         | 880    |
| T' MERCREDI 3/12 ANS APRÈS-MIDI    | 410      | 614         | 683         | 706         | 730    |

#### COMMUNES EXTERIEURES

|                                    |      |      |      |      |      |
|------------------------------------|------|------|------|------|------|
| T' MERCREDI 3/12 ANS JOURNÉE       | 1238 | 1485 | 1650 | 1708 | 1766 |
| T' MERCREDI 3/12 ANS MATIN + REPAS | 709  | 851  | 946  | 979  | 1012 |
| T' MERCREDI 3/12 ANS APRÈS-MIDI    | 589  | 706  | 785  | 812  | 840  |

## 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 de la MJC à Vulbens, mais aussi des veillées et des ateliers pour s'immerger dans de nouveaux univers. Un programme détaillé est édité 1 mois avant les vacances. Vous pouvez le retrouver au format numérique sur notre site internet et sur notre page Facebook !

Les inscriptions se font 3 semaines avant le début des vacances.

### 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 | 29 €     | 35 €        | 38 €        | 40 €        | 41 €   |

#### COMMUNES EXTERIEURES

|                                     |      |      |      |      |      |
|-------------------------------------|------|------|------|------|------|
| VACANCES SCOLAIRES 3/12 ANS JOURNÉE | 33 € | 40 € | 44 € | 46 € | 47 € |
|-------------------------------------|------|------|------|------|------|

ENFANCE



## SAISON CULTURELLE - EN UN COUP D'OEIL

**18 SEPTEMBRE** \_\_\_\_\_ **P.48**

**OUVERTURE DE SAISON, GRATUIT, SURCOUF - CIRQUE**

**2 OCTOBRE** \_\_\_\_\_ **P.49**

**LE PROMPTU - HUMOUR, THÉÂTRE, CHANSONS**

**27 NOVEMBRE** \_\_\_\_\_ **P.50**

**LE RETOUR DE MADISON - COMÉDIE ROMANTIQUE**

**16 DÉCEMBRE** \_\_\_\_\_ **P.51**

**BULLES DE SAVON - JEUNE PUBLIC, MUSIQUE, THÉÂTRE, DANSE**

**22 JANVIER** \_\_\_\_\_ **P.52**

**RANGER - THÉÂTRE, SEUL EN SCÈNE**

**3 FÉVRIER** \_\_\_\_\_ **P.53**

**LE SINGE ROI, JEUNE PUBLIC - MUSIQUE, THÉÂTRE**

**12 MARS - 19 MARS** \_\_\_\_\_ **P.54**

**12 MARS SOIRÉE KARAOKÉ CONCERT**

**P.55**

**19 MARS SOIRÉE SAINT-PATRICK**

**9 AVRIL** \_\_\_\_\_ **P.56**

**SEULE EN ROUE - SOLO D'UNE CLOWN**

**MAIS AUSSI EN JUIN/JUILLET :  
LE FESTIVAL DES P'TITES VUACHERIES !**

# SERVICE CULTUREL 2026 - 2027

## *“La saison 2026-2027 s’annonce mobile, conviviale et pleine d’élan”*

*Pour la saison culturelle 2026-2027, la Maison des Jeunes du Vuache s’adapte à une nouvelle étape importante. En raison de la rénovation du centre Écla, notre salle habituelle de l’Étincelle ne sera pas accessible durant toute la durée des travaux. Cette contrainte devient une véritable opportunité : celle de proposer une saison “hors les murs” au plus près des habitants et du territoire.*

*Nous vous invitons ainsi à une programmation itinérante, pensée pour tous les publics : spectacles familiaux, jeune public, théâtre, cirque, comédie, musique...sans oublier le retour du festival des P’tites Vuacheries, temps fort incontournable pour clôturer la fin de la saison.*

*Sortir des murs, c’est aller à la rencontre des publics autrement, investir les communes, les salles associatives et des lieux parfois inattendus. C’est aussi l’occasion de mettre à l’honneur et de remercier nos communes partenaires, qui nous accueillent et rendent cette saison possible, en partageant ensemble la culture au plus près des habitants.*

*Nous continuons de défendre une culture vivante, accessible et ouverte, capable de créer du lien, de rassembler les générations et d’éveiller la curiosité de chacun·e. Dans un monde en mouvement, elle reste un repère essentiel, un espace de dialogue et de découverte.*

*Cette saison s’appuiera sur nos partenaires locaux et locales, ainsi que sur vous, habitant·es et spectateur·ices, dont l’implication fait vivre chaque projet. La saison 2026-2027 s’annonce mobile, conviviale et pleine d’élan. Nous avons hâte de la partager avec vous !*

*Margaux Della-Longa, Responsable du service culturel/communication*

### **BILLETTERIE**

**>> OUVERTURE DE LA BILLETTERIE LE 13 JUILLET 2026**

#### **> SUR PLACE**

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

#### **> EN LIGNE**

**WWW.MJCVUACHE.COM**

Onglet “billetterie”

*Païement sécurisé par carte bancaire.*

#### **> PAR TÉLÉPHONE**

**04.50.04.30.45**

*Païement sécurisé par carte bancaire.*

# - OUVERTURE DE SAISON, Spectacle Surcouf -

Cirque



**Ven. 18 septembre - 19h00 | Lac de Bloux, Dingy-en-Vuache**

Et après on apprendra à nager !

Ils arrivent au rythme de l'eau, on pourrait presque penser qu'ils imposent leur rythme à l'eau. Ils arrivent de loin, peut-être depuis longtemps, ensemble. Le spectacle aura lieu ici, sur ce radeau, stable, petit mais suffisant, s'il flotte jusqu'au bout, jusqu'au salut final.

Ça va commencer, bientôt, pas tout de suite, il reste encore quelques incontournables préparatifs, importants et dérisoires...

ça raconte, l'instabilité, la grande nécessité de s'accrocher et de se soutenir.

La paisible apparence des tempêtes intérieures. Le besoin de garder le cap quand tout vacille sous le poids de l'incertitude.

**C'est du cirque, du risque, de l'humidité et une grande humanité.**

## COMPAGNIE SACÉKRIPA

INFORMATIONS PRATIQUES

**TOUT PUBLIC**

DURÉE : 40 min

### GRATUIT

Spectacle de et par **Mickaël Le Guen**  
et **Benjamin De Matteis**.

Production : Cie Sacékripa, création 2022.

Co productions : Festival Plein Cirque, De Warande, Turnhout, Belgique / Theater op de Markt, Dommelhof, Neerpelt, Belgique / Mairie de Muzillac / ARTO, Ramonville / Ville de Saint Herblain, Théâtre Onyx / Ville de Pont l'Abbé, F.A.D.O.C / La Grainerie, Fabrique des Arts du Cirque et de L'itinérance, Balma.

Subventions : DRAC Occitanie, Région Occitanie, Conseil Départemental de la Haute Garonne, Ville de Toulouse. Résidences : Theater op de Markt, Dommelhof, Neerpelt, Belgique / Association des Clous, Assier / ARTO, Le Kiwi, Ramonville / Mairie de Toulouse, Centre culturel Alban Minville / Ville de Saint Herblain, Théâtre Onyx / Ville de Pont l'Abbé, le Triskell.

# - Le Promptu -

Humour, théâtre, chanson



© Aline Zandona



Vendredi 2 octobre - 20h00 | Salle A.fol - Valleiry

## LA CIE COCOTTE

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### TOUT PUBLIC À PARTIR DE 10 ANS

DURÉE : 1h00

Tarif jeune : 6€

Tarif adhérent : 12€

Tarif non-adhérent : 16€

Spectacle de et avec Antoine  
Courvoisier et Bastien Blanchard

Un moment impromptu, mais pas n'importe lequel, c'est LE Promptu !

Un spectacle drôle autour de la chanson française, entre sketches, parodies et imitations plus ou moins réussies...

# - Le retour de Madison -

Comédie  
romantique



**Ven.27 novembre - 19h00 | Salle des fêtes de Chênex**

Attention : un film, même vu à la télé, peut transformer une vie !

Didier et Karine l'apprendront à leurs dépens. Ce couple, pourtant très uni, pourra-t-il résister au « temps qui joue, qui fait son travail » ? Elle rêve de vivre une passion comme Meryl Streep dans « La Route de Madison » Il essaie de comprendre, de se soumettre à ses caprices.

Entre romance de cinéma et vie au quotidien, la différence est grande. Mais, nous chuchote Erie Assous, la réalité peut être encore plus belle. Un hymne à la vie, aux femmes et aux hommes, de « sexes très opposés ». Certes, mais si complémentaires.

## COMÉDIE DES SENS

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### TOUT PUBLIC À PARTIR DE 12 ANS

DURÉE : 1h20

Tarif jeune : 6€

Tarif adhérent : 12€

Tarif non-adhérent : 16€

Spectacle de la Comédie des Sens  
avec Karine : Sandrine Hétier.  
Didier : Christophe Spies

Mise en scène : Fabien Rossiaud

# - Bulles de Savon -

Musique, théâtre, danse



© Thierry Méritan et Julie Machu

**Mercredi 16 décembre - 15h30 | Salle des fêtes - Vers**

Bulles de savon est un seul en scène qui mêle théâtre, danse et musique. Ce spectacle est né d'une réflexion sur l'enfance et sur la capacité de s'émerveiller de tout à partir de trois fois rien, sans effort et sans inquiétude de l'après.

Bulles de savon mélange poésie et humour pour le plaisir des grands comme des petits.

Un conférencier spécialiste des bulles de savon vient vous dévoiler leur secret de fabrication et leurs mystères. De digressions en divagations, il en arrive à vous expliquer à sa façon les lois physiques qui régissent l'univers !

Il tentera également de répondre à la question: que nous raconterait une bulle de savon si elle avait tout le temps devant elle ?

Le professeur retrace différentes étapes de sa vie où l'émerveillement prendra toujours le dessus sur les préoccupations de l'âge adulte.

« Une bulle de savon, c'est ce qui relie l'enfant que l'on est, que l'on fût, à celui qui est encore en nous, bien vivant ! »

## CIE LE VER À SOIE

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### TOUT PUBLIC À PARTIR DE 3 ANS

DURÉE : 40 min

Tarif jeune : 6€

Tarif adhérent : 12€

Tarif non-adhérent : 16€

Spectacle créé par :

Frédéric Verschoore (coauteur),

Mathéo Alephis (coauteur) et Mathieu

Soret (Lumières et scénographie)

Mise en scène : Mathéo Alephis et

Julie machu. Mise en voix : Valérie

Marsoit

Spectacle soutenu et aidé par le Département de la Savoie, le Pôle Culturel d'Alby sur Chéran (Haute-Savoie), le théâtre Saint Jean de la Motte Servolex (Savoie), La Traverse -scène du Bourget du lac (Savoie), La MJC Laënnec Mermoz à Lyon (Rhône), Le théâtre du Rond Point à Valréas (Vaucluse)

## - Ranger -

**"Ranger"  
Seul en scène**

**Texte :  
Pascal Rambert**

**Mise en scène :  
Katia Juilliard**

**Jeu :  
Daniel Quilez**

**Théâtre**



**Vendredi 22 janvier - 20h00 | Salle des fêtes de Jonzier**

Ranger. Comme ranger ses affaires avant de disparaître.

Une chambre d'hôtel à Hong Kong.  
Jacques est là. Seul.  
Seul, sans elle.  
Elle, n'est plus là.  
Elle, qu'il a aimée. Elle, qu'il aimera à tout jamais.  
Cela lui a pris un an. Il est prêt.  
Prêt à la rejoindre. Parce que vivre sans elle...  
Alors il parle, une dernière fois, à sa photo encadrée qu'il emporte partout. Tout comme son ours en peluche de petite fille.  
Il dira tout, sans fard.  
Après, il pourra s'en aller.  
Une fois que tout sera rangé.

Un vibrant hymne à l'amour.  
L'amour fou !  
Entier !  
Unique !  
Fusionnel !

## CIE DES CHATS GAROUS

### INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE : 1h20  
à partir de 14 ans  
Tarif jeune : 6€  
Tarif adhérent : 12€  
Tarif non-adhérent : 16€

Spectacle de la Cie des Chats-Garous  
avec Daniel Quilez  
Mise en scène : Katia Juilliard

# - Le singe roi -

Spectacle musical  
Jeune public



**Mercredi 3 février - 15h00 | Salle des fêtes de Chevrier**

J'ai une couronne ! Je suis le roi ! Sur ces mots, le singe qui voulait être roi imposa ses ordres à tous les singes de la région. Personne n'osa le contredire jusqu'à ce qu'un petit capucin, venu d'une autre contrée, vienne perturber son autorité.

« Le singe roi » est un spectacle musical tiré du livre jeunesse éponyme des Éditions Des ronds dans l'O, écrit par Emma Robert.

Il n'a pas suffi à Romain Lubièrre d'illustrer ce magnifique album, il vous présente aujourd'hui, avec son acolyte Damien Gayton, une adaptation scénique originale.

Des décors aux instruments, ici tout est fait maison dans les ateliers du Phare à son.

Les deux musiciens vont et viennent entre le public et la scène, jeu théâtral et pratique instrumentale.

Un spectacle drôle et interactif qui aborde le vivre ensemble et donne l'occasion aux jeunes spectateurs de se questionner sur l'autorité par la tyrannie.

## LE PHARE À SON

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### JEUNE PUBLIC, À PARTIR DE 3 ANS

DURÉE : 40min

Tarif jeune : 6€

Tarif adhérent : 12€

Tarif non-adhérent : 16€

Spectacle de et avec Damien Gayton et Romain Lubièrre

## - Soirée Karaoké/concert -



**Ven.12 mars - 19h00 | Salle des fêtes de Savigny**

Une soirée conviviale et festive autour de la musique !

Le karaoké sera animé par :  
« L'Ami qui Chante », prenez le micro et venez interpréter vos chansons préférées, ou profitez simplement de l'ambiance...

Tout au long de la soirée, le groupe « Orange Coco » proposera des passages musicaux live à écouter entre deux sessions karaoké.

Venez partager un bon moment entre amis ou en famille, en musique et dans la bonne humeur !

**KARAOKÉ ANIMÉ  
PAR L'AMI QUI CHANTE  
+ CONCERT AVEC ORANGE COCO**

### INFORMATIONS PRATIQUES

**TOUT PUBLIC**

Tarif unique : 10€ l'entrée

Restauration & buvette sur place

# - Soirée Saint-Patrick -



**Vendredi 19 mars, de 19h00 à 1h00 | Salle A.fol - Valleiry**

**RHUMLAKE + SOIRÉE DJ**

## INFORMATIONS PRATIQUES

### TOUT PUBLIC

Tarif unique 10€ avec une boisson incluse

+ d'informations à venir sur nos réseaux sociaux et notre site internet.

**EN PARTENARIAT AVEC LA VILLE DE VALLEIRY**

Venez fêter la St Patrick à Valleiry, le vendredi 19 mars 2027 avec le groupe « Rhumlake » en première partie !

Tantôt drôle, parfois mélancolique mais toujours festif, à bord de leur bateau pirate, participez à un voyage musical qui vous fera danser, chanter, et même ramer au rythme des guitares, basse, harmonica, cajon et flûte irlandaise !

Découvrez également des démonstrations/initiations aux danses Irlandaises.

Puis, place à une seconde partie de soirée électrisante ! De 22h30 à 1h00, un DJ prendra les platines pour vous embarquer dans une ambiance survoltée ! ... + d'infos à venir

- Seule en roue -

Solo d'une  
clowne



Ven. 9 avril - 20h00 | Salle des fêtes de Minzier

Solo d'une clowne contorsionnée sur vélo acrobatique.

Être femme aujourd'hui, vu par une clowne extravagante qui cherche à avancer en contorsionnant son image.

Derrière une histoire très simple, ce moment scénique est surtout une invitation à la réflexion sur les stéréotypes physiques féminins.

Le public est invité à de nombreuses reprises à prendre la parole, à choisir, à participer. Et surtout, il n'en finit plus de rire !

- Prix du Festival du Nez Rouge
- Prix du Jeune Talent à la Scène conventionnée La Ravoire
- Mention Mauro Giorcelli au Fisico Festival d'Alba - Italie

## L'EFFERVESCENTE

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### TOUT PUBLIC

DURÉE : 1h00

Dès 3 ans

Tarif jeune : 6€

Tarif adhérent : 12€

Tarif non-adhérent : 16€

Spectacle de et avec Coline Mercier

- Mais aussi.. ! -

## - CULTURE HEBDO -

### - CINÉMA

#### L'ÉTINCELLE - VULBENS

Tous les jeudis 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 [cinebus.fr](http://cinebus.fr)*



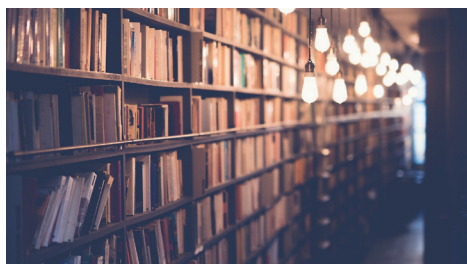
Toutes les deux semaines, des séances de cinéma jeune public sont proposées !

**ATTENTION :** En fonction de l'avancement des travaux du Centre ECLA, le cinéma pourra être temporairement fermé à certaines périodes de l'année. Nous vous tiendrons informés de l'évolution de la situation sur notre site internet.

### - LA BIBLIOTHÈQUE

#### CENTRE ECLA - VULBENS

**En fonction de l'avancement des travaux de rénovation énergétique, nous vous tiendrons informés du maintien ou non de l'ouverture de la bibliothèque.**



---

- 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.

Attention, en raison des travaux à l'Étincelle, le Festival du Film Vert et les Made in MJC n'auront malheureusement pas lieu.



- FESTIVAL D'ARTS DE RUE-

# LES P'TITES VUACHERIES #6

---

Le festival d'art de rue « Les P'tites Vuacheries » revient pour sa 6<sup>ème</sup> édition. Ce festival a une vocation intercommunale. Nos 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 30 juin à Valleiry, 1<sup>er</sup> juillet à Chênex, 2 juillet à Minzier, 3 juillet à Vulbens.**

Découvrez la programmation complète sur notre site internet !



---

# 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

## **-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

## **- LA MAURICIENNE**

Rue François Bulloz,  
74520 Vulbens

---

### **MJC du Vuache**

20, route de Faramaz  
74520 Vulbens  
www.mjcvuache.com  
04 50 04 30 45

---



facebook.com /mjcvuache



Instagram : mjc\_vuache

# Toujours à vos côtés



**Votre agence à Valleiry**

13 route de Bellegarde - Tel : 09 74 50 32 92\*

 **Groupama**  
Toujours là pour moi

\*Prix d'un appel local depuis un poste fixe. Groupama Rhône-Alpes Auvergne - Caisse régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles de Rhône-Alpes Auvergne - 50 rue de Saint-Cyr - 69251 Lyon cedex 09 - 779 838 366 RCS Lyon. Crédit photo : Aurélien Chauvaud. Création : Agence Marcel, Janvier 2025.