

# iN FORON

AVRIL 2025

FESTIVAL

# TOUT UN MONDE

**CINÉMA  
SPECTACLE  
CONCERT  
ANIMATIONS**

12-13  
Avril 2025

**CINÉMA  
LE PARC  
LA ROCHE  
-SUR-FORON**

## CHAMPIONNES FRANÇAISES D'EXCEPTION

**Jusqu'au samedi 5 avril • En plein-air, centre-ville La Roche-sur-Foron de l'église à la médiathèque**

L'instant de leur victoire, l'image de leur sacre, l'émotion collective soulevée par leurs exploits demeurent gravés dans les mémoires de nombre d'entre nous, chacun et chacune avec les champions de sa génération. Suzanne Lenglen, Florence Arthaud, Lucie Décosse... et tant d'autres sont aujourd'hui inscrites au Panthéon des sportifs et sportives d'exception.

Cette exposition a été conçue pour mettre en lumière ces championnes et plus globalement, pour rendre hommage au sport féminin. Contrairement aux idées reçues, toutes les études le montrent : les femmes aiment le sport, le dépassement de soi et nombreuses sont celles qui raffolent de la compétition.

*Gratuit.*

CCAS La Roche-sur-Foron

## FORCES INVISIBLES - EXPOSITION COLLECTIVE



**Du mardi 1<sup>er</sup> avril au samedi 24 mai**  
**Mardi, mercredi et vendredi 16h-19h**  
**Samedi 14h-17h • L'Angle**

Cette exposition explore la manière dont les artistes présentés, travaillent la notion de rituels en explorant les concepts de passage, de transition et de transformation. À travers des vidéos, photographies et installations, "Forces Invisibles" s'intéresse aux gestes, aux corps et à leurs environnements, mettant en lumière leur signification et leur impact sur les individus et les communautés. Entre transe et tradition, l'exposition invite à réfléchir sur la nature des rituels et leur pertinence dans nos sociétés contemporaines.

Visites accompagnées par la médiatrice culturelle : samedi 5 et jeudi 17 avril à 14h30.

Visite accompagnée avec Emmanuel Lacoste et Pauline Boucharlat : samedi 19 avril à 14h30.

*Entrée libre.*

MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

## MÉTIERS DE FEMMES

**Jusqu'au samedi 5 avril**

**Mardi, jeudi et vendredi 14h30-18h30 • Mercredi 10h-12h et 14h30-18h30**

**Samedi 10h-12h30 et 14h30-17h • Médiathèque La Roche-sur-Foron**

Cette exposition met en lumière la diversité et la richesse des parcours professionnels des femmes, en invitant des intervenantes de divers secteurs à partager leurs expériences, défis et réussites. L'objectif est de sensibiliser le public, notamment les jeunes filles et les femmes, mais aussi leurs familles, ami.e.s et collègues, aux nombreuses opportunités de carrière qui s'offrent à elles.

À travers des portraits illustrant différents parcours de femmes du Pays Rochois, les visiteurs découvriront des métiers variés et trouveront l'inspiration pour leur propre parcours si nécessaire.

*Entrée libre.*

*La Roche pour Elles*

## SORTIE FONDATION GIANADDA "FRANCIS BACON - PRÉSENCE HUMAINE"

**Dimanche 13 avril • Départ 8h30 • Retour 18h30 • Rendez-vous gare de La Roche**

Francis Bacon, figure incontournable de l'art du XX<sup>e</sup> siècle, s'affranchit des conventions du portrait figuratif pour plonger au cœur de la condition humaine. À travers une trentaine d'œuvres majeures et de beaux portraits photographiques de l'artiste, l'exposition propose un parcours immersif dans son univers convulsif et tourmenté.

Conférence par une médiatrice de la fondation puis visite libre de l'exposition.

*Tarifs : 35 € pour les adhérents ; 40 € pour les non-adhérents.*

*Inscriptions avant le 3 avril par courrier accompagné du chèque :*

*Université Populaire du Pays Rochois (voyage Gianadda)*

*Médiathèque de La Roche-sur-Foron - 40 rue du Collège - 74800 La Roche-sur-Foron*

## UN NOUVEAU PRINTEMPS POUR PÉPÉ OURS

**Du mardi 22 avril au vendredi 16 mai**

**Mardi, jeudi et vendredi 14h30-18h30 • Mercredi 10h-12h et 14h30-18h30**

**Samedi 10h-12h30 et 14h30-17h • Médiathèque La Roche-sur-Foron**

Cette exposition d'Elodie Balandras, basée sur son album éponyme aborde des thèmes comme la complicité, la vieillesse, l'enfance, la famille ou le temps de manière ludique et douce.

Public familial dès 3 ans.

*Entrée libre.*

*Médiathèque La Roche-sur-Foron*

# Découverte du Patrimoine

## EXPLOR GAMES® "LES FIOLES DU TEMPS DE LA ROCHE"

**Du lundi au vendredi 9h-12h et 14h-17h30 • Samedi 9h-12h • Office de Tourisme**

En 1775, Maurice, le valet de La Roche, se prépare à sa tournée habituelle pour maintenir l'ordre et superviser les marchandises. Mais l'apparition soudaine de Perrine, une apprentie alchimiste venue du passé, va tout changer. Ses fioles alchimiques, dispersées dans la ville, sont en train de créer des failles spatiotemporelles, plongeant La Roche dans un chaos déconcertant ! Vous êtes appelés à rejoindre Maurice pour l'aider à renvoyer Perrine à son époque. Le sort de La Roche est entre vos mains !

Dernière location 2h avant la fermeture (pas de location en cas de pluie).

Parcours d'aventure sur tablette, de 2 à 4 joueurs. Tout public, dès 7 ans. Durée : 1h30.

Tarif : 9 € par personne + caution.

Office de Tourisme La Roche-sur-Foron

## BALADE GUIDÉE SUR TABLETTE

**Du lundi au vendredi 9h-12h et 14h-17h30 • Samedi 9h-12h • Office de Tourisme**

Maurice, valet de ville de La Roche au XVIII<sup>e</sup> siècle, vous propose de l'accompagner à travers les rues de la cité médiévale afin d'en découvrir les principaux trésors et de plonger dans son histoire qui s'étend sur plusieurs siècles.

Dernière location 2h avant la fermeture (pas de location en cas de pluie). Sur tablette.

Tout public. Durée : 1h30 environ.

Tarif : 9 € par personne + caution.

Office de Tourisme La Roche-sur-Foron

## PLONGEZ DANS LE PASSÉ AVEC LA RÉALITÉ VIRTUELLE

**Du lundi au vendredi 9h-12h et 14h-17h30 • Samedi 9h-12h • Office de Tourisme**

Vivez une expérience unique ! Grâce à un masque immersif, chacun embarquera pour un voyage dans le temps avec la sensation d'être au sommet de la Tour des comtes de Genève... sans y monter ! Découvrir la fin de l'ère glaciaire ou les trois étages de la Tour au XVI<sup>e</sup> siècle, comprendre l'évolution de la ville aux XVII<sup>e</sup>, XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles et pouvoir les comparer au paysage actuel...

Dernière location 1h avant la fermeture. Tout public, dès 12 ans.

Tarif : 10 € par personne + caution.

Office de Tourisme La Roche-sur-Foron

# Rencontres

## RÉUNION COUCHES LAVABLES

**Samedi 12 avril • 14h-16h • My Eco House • 16 faubourg Saint-Martin**

La Communauté de Communes du Pays Rochois en partenariat avec My Eco House propose des ateliers de couches lavables. Ensuite, le parent (ou futur parent) peut emprunter un kit d'essai pendant 3 semaines pour tester à son bébé. Cette offre est réservée aux habitants du Pays Rochois.

*Gratuit.*

*My Eco House*

## CAFÉ PHILO

**Jeudi 17 avril • 18h30-20h • Jem's Kebab • 9 rue du Président Faure**

L'action sera la thématique à nouveau explorée lors de cette rencontre. Quelle est la marge de manœuvre dont nous disposons pour agir, œuvrer, peser sur le cours des choses, pour l'infléchir en notre faveur et contrecarrer les dynamiques les plus néfastes auxquelles nous sommes confrontés ? Quelles perspectives pour un AGIR véritable ?

Animé par Emmanuel Delessert, professeur de philosophie, écrivain et conférencier.

*Entrée libre.*

*Université Populaire du Pays Rochois*

## LES RENDEZ-VOUS DE LA MJC CENTRE SOCIAL

**La Papothèque : le lieu d'accueil enfants-parents (0-6 ans)**

**Lundi, mardi, jeudi et vendredi 8h30-12h • Samedi 9h30-12h**

Venez découvrir un lieu où les enfants et les familles se retrouvent pour un moment de rencontre, de jeu, de convivialité et de partage d'expérience. Si vous vous posez des questions sur l'éducation de vos enfants et votre rôle de parent, si vous cherchez un endroit pour souffler et rencontrer d'autres parents, la Papothèque est sûrement faite pour vous.

*Gratuit.*

**Les mercredis animés • Mercredi matin**

Tous les mercredis, la MJC Centre Social propose une animation pour les enfants. Pendant ce temps le café des parents est ouvert dans une ambiance conviviale.

Nouveau : les mercredis animés se prolongent maintenant aussi l'après-midi. Venez vous amuser en famille avec des animations parents-enfants.

*Gratuit.*

*MJC Centre Social La Roche-sur-Foron*

## TRAD SESSION - P'TIT BAL FOLK

### **Jeudi 3 avril • 18h • MJC Centre Social La Roche-sur-Foron**

La trad session existe pour partager la danse de façon conviviale, il n'est pas indispensable d'être un bon danseur pour participer. La musique traditionnelle et néo-traditionnelle permet une diversité d'instruments presque infinie. Si vous jouez d'un instrument, il y aura sans doute une place pour vous. Animé par Florent Bottet.

18h : slow session musique pour ceux qui veulent apprendre les musiques à danser.

19h : jam session. On joue et on fait tourner les musiques pour être à l'aise.

20h : danseur-euse-s en piste. Venez danser ou apprendre à danser en bal folk.

*Entrée libre.*

*MJC Centre Social La Roche-sur-Foron*

## GOOD NEWS GOSPEL

### **Dimanche 13 avril • 17h • Eglise Saint-Jean-Baptiste**

Good News Gospel propose du "gospel des origines" et des sonorités nées fin XIX<sup>e</sup> et début XX<sup>e</sup> siècle ainsi que des grands classiques des années 50. Ce chœur d'Annecy est dirigé par Monique Nadel, new-yorkaise.

Le concert est au profit de l'association rochoise Roue Libre 74, qui a pour but l'organisation d'un premier voyage aux États-Unis pour Guillaume Thiebaud atteint de la myopathie de Duchenne, pour ensuite pouvoir conseiller et aider d'autres personnes en situation de handicap dans l'organisation de voyages.

*Entrée libre, corbeille à la sortie.*

*Roue Libre 74*

## SCÈNE OUVERTE

### **Jeudi 17 avril • 20h • MJC Centre Social La Roche-sur-Foron**

Musiciens novices ou chevronnés, chanteurs débutants ou experts, venez partager vos créations et vos reprises. Pour tous, tout style, toute pratique artistique. Piano, batterie, sono, micros et amplis sur place.

*Buvette.*

*Entrée libre.*

*Sur inscription : [communication@mjc-cs-larochesurforon.fr](mailto:communication@mjc-cs-larochesurforon.fr)*

*MJC Centre Social La Roche-sur-Foron*

## LE BIENHEUREUX EMPEREUR CHARLES I<sup>er</sup> D'AUTRICHE ET LA PAIX DANS LA PREMIÈRE GUERRE MONDIALE

**Samedi 12 avril • 16h • Église Saint-Jean-Baptiste**

En mémoire de l'archiduchesse Estelle d'Autriche (1979-2025).

En 1916, à la mort de l'empereur François-Joseph I<sup>er</sup>, c'est son petit-neveu, Charles de Habsbourg-Lorraine, qui monte sur le trône de la double monarchie. Il sera le dernier empereur d'Autriche et roi de Hongrie.

Cette conférence vous convie à une rencontre avec la personnalité exceptionnelle du dernier empereur, profondément humaniste et réformateur, qui fut béatifié il y a un peu plus de vingt ans, en 2004, par le pape Jean-Paul II.

Par Guillaume Yout, historien et professeur agrégé. Il enseigne au collège Les Allobroges de La Roche-sur-Foron.

*Entrée libre.*

*Paroisse Sainte-Marie en Pays Rochois*

## LE PREMIER APOGÉE DU DUCHÉ DE SAVOIE AU XV<sup>e</sup> SIÈCLE SOUS LE RÈGNE D'AMÉDÉE VIII, LE DUC QUI DEVINT PAPE

**Samedi 19 avril • 15h • Château de l'Echelle**

Le long règne d'Amédée VIII (1391-1439) permit à la Maison de Savoie de connaître un premier apogée, grâce à l'expansion territoriale et à l'accroissement de l'influence de la dynastie en Europe, et grâce à l'élévation du comté de Savoie en duché en 1416 ; grâce également à une rigoureuse organisation de l'Etat doté d'une législation - assurément l'une des plus cohérentes et abouties du Moyen Âge - héritée d'une longue tradition administrative et judiciaire ; grâce aussi à des fondations telle celle de l'Université de Turin ; grâce encore au prestige d'une cour s'appuyant sur un mécénat prestigieux ; ou enfin grâce à la fondation d'un ordre de chevalerie.

A l'issue de cette communication, des extraits d'œuvres musicales de compositeurs prestigieux ayant travaillé pour la Cour de Savoie seront diffusés : Guillaume Dufay, Gilles Binchois, Antoine Brumel, Johannes Ockeghem ou encore John Dunstable.

Par Gilles Carrier-Dalbion, Guide du Patrimoine de Savoie Mont-Blanc.

*Entrée libre.*

*Académie du Faucigny*

## LES RENDEZ-VOUS DE LA MÉDIATHÈQUE

### **On se lit tout - Cercle de lecture • Jeudi 10 avril • 19h-20h**

Envie de partager votre coup de cœur/coup de griffes ou juste écouter les conseils d'autres lecteurs ? Ce cercle de lecture est ouvert à tous et vous pouvez arriver en cours de route.

*Entrée libre.*

### **Raconte-doudou • Samedi 19 avril • 10h30-11h**

Temps de lectures pour les tout-petits (0-3 ans) et leurs parents.

*Sur inscription : 04 50 07 35 85 ou à la médiathèque.*

### **Concours de poésie • Jusqu'au samedi 26 avril**

Amateurs de mots, de sons, de rimes et d'écriture ? Participez au concours de poésie ouvert à tous curieux de plus de 10 ans. Laissez parler votre créativité et vos émotions sur le thème du "Vivre ensemble" avec un clin d'œil aux 10 ans que la médiathèque fêtera en juillet.

*Règlement du concours : à la médiathèque ou <https://larochesurforon-mediathèque.fr>*

*Médiathèque La Roche-sur-Foron*

## VOUS AVEZ TORT, MONSIEUR PASTEUR

### **Vendredi 4 avril • 20h • Espace multifonction Eteaux • 524 route du Chef-Lieu**

Cette pièce de théâtre retrace les grandes lignes de la carrière de Louis Pasteur. Elle est proposée dans le cadre du Festival "La Tête dans l'Eteaux", le festival Science, Culture et Esprit Critique.

*D'après un texte de Jacques Geoffroy. Mise en scène : Compagnie Am'en Scène.*

*Tarifs : 10 € pour les adhérents de l'Université Populaire ; 12 € pour les non-adhérents.*

*Réservation conseillée : 04 80 16 00 84*

*Université Populaire du Pays Rochois*



# Théâtre

## THÉÂTRE FORUM "LES PETITES OPPRESSIONS DU QUOTIDIEN"

**Mardi 8 avril • 18h30-20h • MJC Centre Social La Roche-sur-Foron**

Théâtre forum interactif animé par la troupe Alp' Impro. Ce format participatif et engagé vous propose de réfléchir ensemble à des situations du quotidien.

Ce moment unique mêle théâtre et débat : regardez des scènes inspirées de problématiques sociales actuelles, échangez vos idées avec les autres participants, montez sur scène pour rejouer et transformer ces situations, en imaginant collectivement des alternatives possibles.

*Entrée libre.*

*MJC Centre Social La Roche-sur-Foron*

# Spectacles

## CONTES À REBOURS

**Jeudi 17 avril • 19h30 • Salle Le Parc**

Une soirée artistique et engagée à ne pas manquer !

Typhaine D, marraine de l'association Wendo Pays de Savoie, présentera son spectacle acclamé "Contes à rebours". Une performance percutante et poétique qui interroge les récits traditionnels sous un regard féministe et moderne. Ce spectacle, qui a fait salle comble au Festival Off d'Avignon et au Café de la Gare à Paris l'an dernier, promet de vous captiver par sa créativité et son audace.

En première partie, laissez-vous porter par l'animation musicale d'Estelle, chanteuse féministe à la voix vibrante et aux messages puissants.

En fin de soirée, partagez un moment d'échange avec les artistes autour d'un verre de l'amitié et dédicaces des livres d'autrice.

*Entrée libre, corbeille à la sortie.*

*La Roche pour Elles, Wendo Pays de Savoie*



# Salons'

## SALON DU BIEN-ÊTRE, BIO & SPIRITUALITÉ

**Vendredi 4 et samedi 5 avril 10h-19h • Dimanche 6 avril 10h-18h**

### **Parc des Expositions**

Ce salon invite les visiteurs à explorer un univers dédié au bien-être du corps et de l'esprit, au respect de l'environnement, aux produits bio, à l'écologie et à la découverte des pratiques spirituelles ancestrales.

Au programme : 130 stands, marché des producteurs, concerts zen, conférences, ateliers (harmonisation à la harpe de cristal, atelier pendule, création d'un livre de conte initiatique, atelier d'écriture...) et tombola.

Restauration bio.

*Tarif : 3 €. Gratuit pour les moins de 18 ans.*

*Star Com*

## JAPAN MANGA WAVE

**Samedi 12 avril 10h-18h30 • Dimanche 13 avril 10h-18h • Parc des Expositions**

Le lieu de tous les passionnés de pop culture et de manga.

De nombreuses animations, conférences, expositions et shows sont prévus autour de la culture japonaise, de la pop culture, des jeux vidéo, des réseaux sociaux, du cosplay, des mangas, des comics, des tatouages, de la danse ainsi que des concerts, K-pop...

Restauration traditionnelle japonaise.

*Tarif : à partir de 8 € par personne.*

*Gratuit pour les moins de 6 ans et pour les plus de 65 ans.*

*Billetterie : [www.billetweb.fr/la-roche-sur-foron-japan-manga-wave2](http://www.billetweb.fr/la-roche-sur-foron-japan-manga-wave2)*

*Japan Manga Wave*

## LE CHÂTEAU ET MOI

**Samedi 26 et dimanche 27 avril • 10h-18h • Château de l'Echelle**

Pour cette quatrième édition, les pratiques énergétiques sont à l'honneur. Vous pourrez profiter de soins énergétiques et de massages, découvrir des praticiens et des produits pour prendre soin de vous, participer à des conférences et vous restaurer.

*Programme : [www.facebook.com/LeChateauEtMoi](http://www.facebook.com/LeChateauEtMoi)*

*Entrée libre.*

*EMOI*

# Autres Evénements

## SOIRÉE ENQUÊTE MYSTÈRE

**Jeudi 17 avril • 19h • Château de l'Echelle**

Soyez héros de cette aventure théâtralisée ! Vous êtes en 1450, le roi est introuvable. Laissez-vous transporter par l'atmosphère énigmatique de ce lieu chargé d'histoire. Par équipe, interrogez les suspects, soyez observateurs et découvrez qui se cache derrière la disparition du roi.

Enquête grandeur nature entre amis ou en famille. Dès 10 ans.

Tarif : 35 € par personne.

Tous les bénéfices seront au profit de l'association Des Elles pour Vous.

Sur inscription : [www.helloasso.com/associations/ladies-circle-101-sallanches-mont-blanc/evenements/disparition-inquietante-au-chateau](http://www.helloasso.com/associations/ladies-circle-101-sallanches-mont-blanc/evenements/disparition-inquietante-au-chateau)

Ladies Circle 101 Sallanches Mont-Blanc

## AVANT-PREMIÈRE DU CHAPITRE 22 DE KALIDERSON

**Mercredi 30 avril • 19h30 • Salle Le Parc**

"Quand tombe la foudre".

Dans la cité de Foronar, un mystérieux assassin maniant les éclairs s'en prend à une jeune fille innocente, Suzanne. Kaliderson et ses amis essayent de la protéger et de comprendre pourquoi l'assassin lui en veut. Mais les recherches et la partie de cache-cache ne font que retarder l'évidence : la bataille contre l'assassin est inévitable.

Durée : 2h environ. Tombola.

Entrée libre, corbeille à la sortie au profit de l'association Avec Soline, contre la paralysie cérébrale.

Malouva Production



# Festival

## FESTIVAL PETIT PATAPON - FESTIVAL PETITE ENFANCE EN HAUTE-SAVOIE

Le Festival Petit Patapon revient faire une halte à La Roche-sur-Foron pour une nouvelle édition pleine de magie, de découvertes et de rires pour les enfants de 0 à 6 ans !

### **SAMEDI 12 AVRIL • MÉDIATHÈQUE LA ROCHE-SUR-FORON**

#### **Atelier d'illustration • 10h-11h**

Mathilde Joly, illustratrice invitée du Festival, propose un atelier créatif autour d'un de son album "Nougat". Pour parent-enfant dès 3 ans.

*Sur inscription : 04 50 07 35 85 ou à la médiathèque.*

#### **Dédicaces de Mathilde Joly • 11h-12h30**

Venez rencontrer l'illustratrice Mathilde Joly qui dédicacera son album "Yaya". Pour mieux connaître son univers, rendez-vous dans le "coin des livres" avec la sélection du Festival Petit Patapon, où vous pourrez lire ou vous faire lire des histoires avec un grain de folie.

*Entrée libre.*

#### **Après-midi jeux • 14h30-17h**

Solo ou en équipe, venez découvrir de nouveaux jeux de société ainsi que la sélection de jeux du Festival Petit Patapon, grâce à la Guilde du jeu.

*Entrée libre.*

### **MERCREDI 23 AVRIL • MJC CENTRE SOCIAL LA ROCHE-SUR-FORON**

#### **Parcours d'équilibre, création de bilboquets et cravates de clown, initiation au frisbee • 9h-12h et 14h-18h**

*Gratuit.*

#### **Spectacle "Bobines et Flacons" • 10h de 0 à 3 ans • 15h30 dès 3 ans**

"Bobines et Flacons" est une épopée de cirque, chansons, histoires et marionnettes pour petits et grands, où le public est invité à rentrer dans l'univers magique de l'ancienne boutique de Lucette. Mais Marie-Renée, l'araignée, vient tout bousculer...

*Tarifs : adulte 8 € ; enfant 5 €*

*Billetterie : à l'accueil de la MJC Centre Social ou [www.mjc-cs-larochesurforon.fr](http://www.mjc-cs-larochesurforon.fr)*

#### **Atelier éveil artistique et sensoriel • 10h45-11h15 de 0 à 3 ans • 17h-18h dès 3 ans**

*Gratuit, sur inscription : 04 50 03 14 44 ou [animation@mjc-cs-larochesurforon.fr](mailto:animation@mjc-cs-larochesurforon.fr)*

*Médiathèque et MJC Centre Social La Roche-sur-Foron*

# Festival

## LE FESTIVAL TOUT UN MONDE

### **Samedi 12 et dimanche 13 avril • Salle le Parc et quartier du Plain Château**

Deux jours de découvertes, de rencontres et de festivités !

Cinéma, spectacles, concerts, animations familiales... Le festival Tout Un Monde vous invite à explorer des horizons artistiques variés et vibrants. Un week-end riche en émotions, où les arts se croisent pour éveiller la curiosité et célébrer la diversité.

Foodtrucks et buvette.

Programme : [www.mjc-cs-larochesurforon.fr](http://www.mjc-cs-larochesurforon.fr)

MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

# Stages

## ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

### **Permanences numériques • Du lundi au jeudi matin**

Mathilde, conseillère numérique France services à la MJC Centre Social vous propose des permanences numériques.

*Gratuit, sur inscription.*

### **Atelier senior : prendre en main une tablette • Mardi • 10h-12h**

Mathilde vous accueille pour un atelier collectif pour prendre en main une tablette numérique. Ces ateliers pour seniors permettent, après quelques ateliers d'initiation d'obtenir une tablette Facilotab en prêt pour quelques mois.

*Gratuit, sur inscription.*

### **Atelier collectif : se protéger contre les fraudes et arnaques sur internet**

#### **Jeudi 10 avril • 14h-16h • Mairie d'Amancy**

Internet fait partie de notre quotidien, mais il est aussi un terrain propice aux fraudes et arnaques en ligne. Au programme : reconnaissance des principales arnaques (phishing, faux sites, escroqueries aux faux supports techniques...), bonnes pratiques pour sécuriser vos comptes et vos données, et conseils pour naviguer sereinement sur le web.

*Gratuit, sur inscription. : 07 82 81 91 15 ou [numerique@mjc-cs-larochesurforon.fr](mailto:numerique@mjc-cs-larochesurforon.fr)*

MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

## LES ACTIVITÉS À LA BASE

**Mercredi 2 et 23 avril • 19h-20h** : yoga du rire. *Sur inscription.*

**Vendredi 4 avril • Dès 18h** : soirée jeux d'ambiance.

**Dimanche 6 avril • 10h-12h** : découverte des outils de base pour une communication non-violente. *Sur inscription.*

**Vendredi 11 avril • 19h30** : apéro d'Aum "Découverte sophrologie caycédienne". *Sur inscription.*

**Samedi 12 avril • 10h-11h45** : atelier qi gong de la conscience. *Sur inscription.*

**Lundi 14 avril • 16h-18h** : atelier émotions "Trouver mon besoin. Cherchez le bénéfice à faire ce que vous faites". *Sur inscription.*

**Lundi 28 avril • 16h-18h** : atelier émotions "Identifier mes réactions de défense". *Sur inscription.*

### Activités permanentes :

**Du lundi au vendredi (fermé du 21 au 30 avril) • 7h30-12h30** : atelier réparation/vente appareils.

**Lundi (sauf le 28 avril) • 11h-12h** : yoga du rire.

**Lundi • 13h30-16h30** : atelier couture et atelier tricot/crochet.

**Lundi (sauf le 21 avril) • 18h30-19h45** : séance débutant de la méditation spontanée. *Sur inscription.*

**Lundi (sauf le 21 avril) • 20h15-21h45** : séance approfondissement de la méditation spontanée. *Sur inscription.*

**Mardi • 9h30-14h** : ça popote et ça papote - cuisine coopérative.

**Mardi • 14h30-17h** : atelier réparation vélos Club dénivelé. *Sur inscription.*

**Mardi et vendredi • 18h-20h** : permanence prèthèque.

**Mercredi • 10h30-16h** : atelier réparation vélos Club dénivelé.

**Vendredi • 18h-19h** : matériauthèque.

**Vendredi 4 avril • 18h-19h** : permanences Môle Energie "Des panneaux solaires pour tous".

*Tarifs et infos inscriptions : [www.labase-paysrochois.org](http://www.labase-paysrochois.org)*

*La Base • 156 avenue Charles de Gaulle*

## SOIRÉE RESPIRATION ET YOGA

**Mardi 8 avril • 19h15-21h45 • Salle des fêtes d'Orange**

Une soirée où le mouvement, la respiration et le lâcher-prise seront au cœur de la pratique, avec du breathwork et du yoga vinyasa.

*Tarifs : de 15 à 30 €*

*Sur inscription : <https://forms.gle/AH1rQ97ytmiTCtee7>*

*Yoga Pilates en montagne*

## BIEN-ÊTRE

### **Week-end transformatif • Du vendredi 4 au dimanche 6 avril**

Travail sur le corps physique, l'émotionnel et les blessures transgénérationnelles. Constellations familiales, bain sonore, ateliers phytothérapie et remèdes naturels, atelier initiation oracles et cartomancie. Pension complète à la chambre d'hôtes La Laurentine - 3 épis Gîtes de France. Femmes uniquement.

*Tarif : à partir de 140 €*

*Sur inscription : [www.billetweb.fr/retraite-bien-etre2](http://www.billetweb.fr/retraite-bien-etre2)*

### **Soirée détente • Vendredi 11 avril • 20h15-23h**

Jacuzzi, atelier phytothérapie, bain sonore aux bols de cristal. Femmes uniquement.

*Tarif : à partir de 25 €*

*Sur inscription : 06 34 64 02 52*

*La Laurentine • 48 route de Barbillon • Saint-Laurent*

## SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE - ATELIERS VACANCES DE PRINTEMPS

### **Du mardi 22 au mercredi 30 avril • 228 rue du Rhône • Saint-Pierre-en-Faucigny**

Un temps privilégié pour apprendre à respirer, se relaxer, écouter son corps, mobiliser son énergie, éveiller ses sens, accueillir ses émotions, renforcer la confiance en soi et développer son attention.

Pour les adultes, les adolescents et les enfants (à partir de 3 ans).

*Tarif : à partir de 30 € par atelier.*

*Planning et inscriptions : [www.cecileserra.com](http://www.cecileserra.com)*

*Cécile Serra*

## INITIATION À LA CALLIGRAPHIE

### **Samedi 26 avril • 9h30-12h • Médiathèque La Roche-sur-Foron**

Venez pratiquer l'usage de la plume, un art très particulier du trait ou "l'art de la belle écriture". Sylvie Lacroix, calligraphe, propose des séances autonomes mais reliées aux ados et adultes. Le matériel est fourni.

*Tarif : 5 € pour les non-adhérents.*

*Sur inscription : 04 80 16 00 84*

*Université Populaire du Pays Rochois*

## **TOUS AU COMPOST**

**Jusqu'au samedi 5 avril • Pays Rochois**

Découvrez des solutions de compostage, testez votre sol avec une méthode originale et lutez contre le gaspillage alimentaire à travers des animations ludiques sur le territoire. Jeux, démonstrations, vélo à smoothie et astuces zéro déchet vous attendent !

Programme : [www.ccpaysrochois.fr/tous-au-compost](http://www.ccpaysrochois.fr/tous-au-compost)

Gratuit.

Communauté de Communes du Pays Rochois

## **LOTO**

**Samedi 5 avril • Pour enfants 14h • Pour adultes 19h30 • Salle des fêtes Arbusigny**

Tarifs par enfant : 12 € pour 2 cartons ; 20 € pour 5 cartons.

Tarifs par adulte : 10 € pour 1 carton ; 20 € pour 3 cartons ; 30 € pour 6 cartons.

Cartes en vente à l'Office de Tourisme de La Roche-sur-Foron.

Tennis Club Rochois

## **SOIRÉE FESTIVE AFRO-SAVOYARDE**

**Samedi 5 avril • 19h30 • Maison des Associations Arenthon**

Au programme : un repas original avec une entrée typique savoyarde et un plat sénégalais. Soirée animée avec Olivier à l'accordéon et Philippe au saxophone et aux platines.

Tarifs : adulte 28 € ; enfant 14 €

Billetterie : 06 01 34 09 39 ou [www.helloasso.com/associations/mer-montagne/evenements/soiree-festive-sur-le-theme-afro-savoyard](http://www.helloasso.com/associations/mer-montagne/evenements/soiree-festive-sur-le-theme-afro-savoyard)

Mer Montagne

## **REPAS DANSANT**

**Samedi 12 avril • Dès 19h30 • Salle polyvalente Amancy**

Avec l'orchestre Extérieur Nuit.

Tarif : 25 € par adulte.

Billetterie : 06 64 36 47 37

De l'Ombre à la Lumière

## **LOTO**

**Dimanche 4 mai • Ouverture des portes 14h • Début des parties 15h30**

**Espace Armand Bouvard • Saint-Pierre-en-Faucigny**

Tarifs : 55 € les 5 cartons pour 2 personnes ; 35 € les 3 cartons pour 1 personne ; 20 € le carton pour 1 personne. 1 carton offert pour tout achat en prévente.

Cartes en vente à l'Office de Tourisme de La Roche-sur-Foron.

Handball Pays Rochois