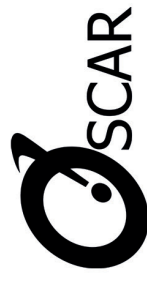


à chacun son goût



SAISON 2024
2025



**Office Socio Culturel de l'Albanais et de
Rumilly**

4, route de Bessine / 74150 RUMILLY

téléphone **04.50.01.08.90 / 06.75.58.90.92**

contact@oscar-rumilly.fr

www.oscar-rumilly.fr

horaires secrétariat

**lundi, mardi, mercredi, jeudi
et vendredi**

de 14h00 à 19h00



Mot de la présidente

Chèr(e)s adhérent(e)s,

Si nos missions de service public auprès des jeunes sont plus que jamais indispensables et prioritaires nous continuons de penser que les loisirs sont source de bien-être, de santé et d'équilibre.

Dans l'esprit de l'éducation populaire, l'Oscar s'emploie à proposer une offre de loisirs pour tous, riche et diversifiée, à des tarifs accessibles, aussi bien sportive que culturelle et qui n'a d'autre but que de renforcer la cohésion sociale mise à rude épreuve à la moindre occasion.

Toutes les activités sont reconduites, les animateurs sont prêts à vous accompagner sur les chemins du bien-être tout au long de cette nouvelle saison que je souhaite ludique, joyeuse et conviviale.

Danielle DEPLANTE
Présidente

enfants / adolescents

7

danses

STREET DANCE	8
DANSE HIP-HOP	8
DANSE AFRICAINE	9
DOUM DOUM DANSE	9

arts de la scène

CIRQUE	10
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	10

langue

ANGLAIS	11
---------	----

activités créatives

L' ATELIER DES ARTISTES	11
ATELIER DESSIN, PEINTURE	12
ATELIER MANGA	12
ATELIER POTERIE MODELAGE	12
COUTURE CRÉATIVE, ACCESSOIRES	13
CLUB VIDÉO «OSCAR MEDIA ONE»	13

sports et arts martiaux

ÉCOLE DE VÉLO	14
LUDIK'MOUV	14
KRAV MAG- IMI JIU JITSU	15
SAMBO / HAND-TO-HAND COMBAT	15
VÔ VIETNAM	15

adultes

16

Fitness et remise en forme

ABDOS-FESSIERS	18
STEP POUR TOUS	18
ZUMBA	18
FITBALL / STRECHING	18
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ÉTIREMENTS	19
GYMNASTIQUE DOUCE	19
PILATES	19
STRETCHING	19
GYM EQUILIBRE	20
GYM DYNAMIQUE	20
CIRCUIT TRAINING	20

CARDIO DANCE	20
danses	
DOUM DOUM DANCE	21
arts de la scène	
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	21
ATELIER D'ÉCRITURE	21
jeu	
BRIDGE	22
langues	
ANGLAIS	22
THÉÂTRE EN ITALIEN	22
activités créatives	
ATELIER POTERIE DÉCORATIVE	23
COUTURE	23
DESSIN PEINTURE	23
RELOOKING DE MEUBLES ET OBJETS	23
arts martiaux	
KRAV MAG- IMI JIU JITSU	24
SAMBO	24
VÔ VIÊTNAM	24
bien-être et relaxation	
TAÏ CHI CHUAN / QI GONG	25
YOGA	25
YOGA TIBÉTAÏN	26
ATELIERS ÉQUILIBRE SENIORS	26
stages	
STAGES FOLKS	27
BALS FOLKS	27
SOIRÉES ROCK ET SWING	27
STAGES SOLO JAZZ, CHARLESTON ET SHIM SHAM	27
animations	29
SECTEUR JEUNESSE	30
ATELIERS PARENTS/ENFANTS «PER TUTTI»	32
ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE (POINT CYB)	33
événements	35
infos pratiques	41



enfants adolescents

danses

STREET DANCE	8
DANSE HIP-HOP	8
DANSE AFRICAINE	9
DOUM DOUM DANSE	9

arts de la scène

CIRQUE	10
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	10

langue

ANGLAIS	11
---------	----

activités créatives

L'ATELIER DES ARTISTES	12
ATELIER DESSIN, PEINTURE, MODELAGE	12
ATELIER MANGA	12
ATELIER POTERIE MODELAGE	12
COUTURE CRÉATIVE, ACCESSOIRES ET BIJOUX	13
CLUB VIDÉO «OSCAR MEDIA ONE»	13

sports et arts martiaux

ÉCOLE DE VÉLO	14
LUDI'K'MOUV	14
KRAV MAG- IMI JIU JITSU	15
SAMBO / HAND-TO-HAND COMBAT	15
VÔ VIETNAM	15

danses

● street dance

6/8 ans

mardi de 17h à 18h

178 € / an / le cours

8/11 ans

mercredi de 10h30 à 11h30

178 € / an / le cours

9/12 ans

mercredi de 17h à 18h

178 € / an / le cours

13/17 ans

mercredi de 16h à 17h

178 € / an

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Nathalie vous propose de la danse de style chorégraphique sur des musiques actuelles, rythmées, ludiques et pleines d'énergie. La Street Dance développe la coordination de l'enfant et du jeune et la confiance en lui, tout en lui permettant de se défouler.

● danse hip hop

8/12 ans

mercredi de 15h à 16h

156 € / an / le cours

13/17 ans

mercredi de 13h30 à 15h

201€ / an

Jérôme BAVOL

Salle de danse (2^{ème} étage)

Vous découvrirez différentes formes de danses hip-hop : la break dance, le popping et l'aspect chorégraphique.



● danse africaine

6/14 ans

jeudi de 17h30 à 18h30

168 € / an

Agnès CAMARA

Amphithéâtre (1^{er} sous-sol)

La danse africaine est une manière d'écrire l'histoire, elle apporte une énergie inattendue, une liberté corporelle.

● doum doum danse

15/17 ans

jeudi de 18h30 à 19h30

178 € / an

Agnès CAMARA

Amphithéâtre (1^{er} sous-sol)

Un mélange de percussions et de danse. Nous vous proposons un cours où vous serez à la fois danseur et musicien ! Apprentissage de phrases musicales enchaînées avec des pas de danse africaine.

arts de la scène

● cirque

4/6 ans

mercredi de 15h à 16h

mercredi de 16h à 17h

193 € / an / le cours

7/9 ans

mercredi de 13h30 à 15h

226 € / an

10 ans et +

mercredi de 17h à 18h30

226 € / an

perfectionnement

mercredi de 18h30 à 20h

226 € / an

Kamel BEY

«Association ZAPPATTITUDE»

Amphithéâtre (1^{er} sous-sol)

« Le cirque, c'est la concentration silencieuse de l'art de jouer sans dire un mot, l'antithéâtre, la technique des sourds et muets qui sont les grands acteurs de ce monde, tout ce qui est le contraire du cinéma. C'est une grande et puissante école. » Charlie CHAPLIN

● théâtre d'improvisation

8/12 ans

vendredi de 17h15 à 18h30

120 € / an

13/17 ans

vendredi de 18h30 à 20h

135 € / an

« Les Impropotames »

Amphithéâtre (1^{er} sous-sol)

Il n'y a pas d'âge pour improviser ! Le secret est d'avoir un imaginaire... Nous travaillerons l'expression corporelle, la confiance en soi et aux autres, l'imaginaire, le personnage... Confirmés, débutants, timides ou expressifs, venez découvrir cette belle discipline et rejoindre les Impropotames Poussins ou Juniors !

langues

● anglais

● 3/4 ans

mercredi de 14h45 à 15h30
mercredi de 16h15 à 17h

125 € / an / le cours

● 5/6 ans

mercredi de 15h30 à 16h15

125 € / an

● 7/9 ans

mercredi de 17h à 18h

169 € / an

Salle de cours (1^{er} sous-sol)

English is songs, English is stories, English is games, English is fun ! Des ateliers ludiques pour un premier apprentissage de la langue anglaise par des chansons, des histoires, des jeux, des comptines traditionnelles.

activités créatives

● l'atelier des artistes

● 6/9 ans

mercredi de 13h30 à 15h

215 € / an

Laurence ROCHON-VOLLET

Salle d'arts plastiques (3^{ème} étage)

Dessin, peinture, modelage, collage, papier mâché. Si tu aimes dessiner, peindre, coller, assembler et créer des personnages et des animaux, rejoins-nous à l'Atelier des Artistes. De l'imagination, des crayons, des pinceaux, de la colle et de jolies couleurs sur ta palette et te voilà devenu un véritable artiste en herbe !

activités créatives

● l'atelier dessin peinture

10/14 ans

jeudi de 17h à 18h30

215 € / an

Laurence ROCHON-VOLLET

Salle d'arts plastiques (3^{ème} étage)

Initiation et perfectionnement au dessin, à la peinture et au modelage en argile au travers de sujets variés. Les différentes techniques seront abordées de manière à ce que chacun puisse exprimer sa créativité de façon ludique et originale.

● l'atelier MANGA

8/13 ans

lundi de 17h à 18h

178 € / an

Laurence ROCHON-VOLLET

Salle d'arts plastiques (3^{ème} étage)

Si tu es fan de manga et d'illustrations kawaiï et que tu souhaites en apprendre les techniques de dessin et d'encre spécifiques, cet atelier te permettra de l'initier ou de te perfectionner à ton rythme. Tu apprendras à dessiner les personnages de tes mangakas préférés mais aussi à concevoir tes propres personnages, élaborer un scénario et les faire évoluer suivant les codes du dessin manga.

● l'atelier poterie modelage

6/10 ans

mercredi de 10h à 11h30

215 € / an

Laurence ROCHON-VOLLET

Salle d'arts plastiques (3^{ème} étage)

Si tu veux apprendre à modeler l'argile et travailler la terre sur une tournette de potier, rejoins-nous ! Tu apprendras en t'amusant à modeler des animaux, mais aussi à façonner des pots et des ustensiles que tu pourras utiliser. Atelier basé sur une méthode ludique et créative pour l'apprentissage des techniques liées à la pratique du modelage en argile.

● couture créative, accessoires

7/14 ans

mercredi de 15h à 16h

178 € / an

Laurence ROCHON-VOLLET

Salle de cours (2^{ème} étage)

Initiation et perfectionnement à la couture à la main et à la machine en proposant aux enfants une manière ludique et créative d'apprendre les arts du fil: couture mais aussi tricot, crochet, tricoton et punch needle. Si tu as envie de te créer des accessoires de mode funs et tendance, des bijoux mais aussi des doudous et de la décoration textile pour ta chambre, rejoins-nous à l'atelier couture créative !

● Club vidéo "oscar media one"

12/17 ans

mardi de 18h30 à 20h

178 € / an

Michérino MACCARI

Salle de cours (1^{er} sous-sol)

Le club vidéo de l'Oscar se met en accord avec les besoins actuels de communication. Par le biais d'une chaîne WEBTV, nous allons développer les compétences des influenceurs, «Youtubeurs» et autres animateurs WEB. Venez découvrir les secrets d'un bon montage en direct ou en différé, comment écrire un bon reportage ou une bonne fiction et participer à la vie d'un plateau de tournage. Amateurs de vidéos, futurs présentateurs, influenceurs, réalisateurs, journalistes en herbe...OSCAR MEDIA ONE est là pour vous...

sports & arts martiaux

● école de vélo

5/7 ans
lundi de 17h à 18h30
132 € / an
7/9 ans
mercredi de 9h30 à 11h30
169 € / an
10/13 ans
mercredi de 13h30 à 15h45
176 € / an
14/16 ans
mercredi de 16h à 19h
207 € / an

"La Maison du Vélo",
Christophe LERAY et Mathieu NAIL

Maison du vélo

Une école de vélo loisirs unique dans la région, qui propose aux jeunes de découvrir :

- Le VTT : randonnée, descente, orientation, atelier mécanique, raid itinérant, découverte du territoire.
- Circulation et sécurité en milieu urbain.

L'activité fonctionne à partir du 09 septembre 2024, avec une trêve hivernale.

LES DÉPARTS DE L'ACTIVITÉ SE FONT DE LA MAISON DU VÉLO

● ludik'mouv

2 ans (nés en 2022)
atelier avec un parent obligatoirement
1 mercredi sur 2 de 8h45 à 9h15
117 € / an
3 ans (nés en 2021)
mercredi de 9h30 à 10h30
139 € / an
4 ans (nés en 2020)
mercredi de 10h30 à 11h30
139 € / an

Karine FLORES / Soizic BONVALIET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Ludik' Mouv' (ou éveil corporel) est l'activité idéale dédiée aux tout-petits pour qu'ils se défoulent et apprennent à maîtriser leur corps. Basée sur le plaisir et le jeu, elle leur permet de développer leur sens de l'équilibre, la coordination des mouvements, la souplesse, la force et la confiance en soi, le tout dans un contexte sécurisé et sécurisant.

● krav maga-imi jiu jitsu

10/15 ans

jeudi de 18h à 19h30

163 € / an

Frédéric Paezkiewicz est éducateur sportif diplômé d'état en sports de combat et certifié en Krav Maga, WingateInstitute.

Frédéric PAEZKIEWIECZ

Dojo du Gymnase de l'Albanais

Le Krav Maga est un art martial moderne particulièrement réputé pour son efficacité en situation de self défense. L'activité proposée respecte les fondements de la discipline et la pratique du Krav Maga. Elle est donc traditionnellement associée à celle du Jiu Jitsu. L'enseignement est adapté à tous les niveaux et respecte le code moral des arts martiaux.

● sambo / hand-to-hand combat

10/15 ans

vendredi de 18h à 19h30

163 € / an

Frédéric Paezkiewicz est éducateur sportif diplômé d'état en sports de combat et certifié en Krav Maga, WingateInstitute.

Frédéric PAEZKIEWIECZ

Gymnase de l'Albanais

Le Sambo est un sport de combat complet combinant les frappes et les projections, enchaînées avec du combat au sol. Créée en URSS au début du XXe siècle, cette discipline dynamique mixe les techniques du judo et du jiu-jitsu avec celles de divers styles de lutttes et d'arts martiaux. Le Sambo propose une des meilleures préparations à la pratique des MMA. Orienté vers le « sport pour tous », le Hand-To-Hand Combat permet de développer la culture des arts martiaux en abordant l'esprit du budo japonais et en développant les techniques de self-défense.

● vô vietnam

8/14 ans

mercredi de 18h à 19h30

139 € / an

14/17 ans

vendredi de 19h à 20h30

139 € / an

et pour les 2^{ème} année,
mercredi en +
de 19h30 à 21h

207 € / an pour les 2 cours

Jean-Philippe LANTIER

Gymnase de Monéry

Le Vô Vietnam est un art martial traditionnel complet avec des techniques comme : l'auto-défense, le travail dans le vide, seul ou à deux (Tao, combat), le maniement des armes blanches (le bâton, l'épée, le sabre...), ainsi que des roulades.

Cet art martial développera votre force, votre cardio, votre souplesse avec un contrôle sur votre respiration. Vous y trouverez la confiance en soi, la détermination et le respect dans un esprit de partage et non de compétition.

adultes

Fitness et remise en forme

ABDOS-FESSIERS	18
STEP POUR TOUS	18
ZUMBA	18
FITBALL / STRECHING	18
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ÉTIREMENTS	19
GYMNASTIQUE DOUCE	19
PILATES	19
STRECHING	19
GYM EQUILIBRE	20
GYM DYNAMIQUE	20
CIRCUIT TRAINING	20

CARDIO DANCE	20
danses	
DOUM DOUM DANCE	21
arts de la scène	
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	21
ATELIER D'ÉCRITURE	21
jeu	
BRIDGE	22
langues	
ANGLAIS	22
THÉÂTRE EN ITALIEN	22
activités créatives	
ATELIER POTERIE DÉCORATIVE	23
COUTURE	23
DESSIN PEINTURE	23
RELOOKING DE MEUBLES ET OBJETS	23
arts martiaux	
KRAV MAG- IMI JIU JITSU	24
SAMBO	24
VÔ VIÊTNAM	24
bien-être et relaxation	
TAÏ CHI CHUAN / QI GONG	25
YOGA	25
YOGA TIBÉTAÏN	26
ATELIERS ÉQUILIBRE SENIORS	26
stages	
STAGES FOLKS	27
BALS FOLKS	27
STAGES ROCK ET SWING	27
STAGES SOLO JAZZ, CHARLESTON ET SHIM SHAM	27

fitness & remise en forme

● abdos-fessiers

mardi de 18h à 18h30

82 € / an

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Exercices au sol visant la tonification des muscles fessiers et des cuisses, sans traumatismes pour les articulations et renforcement avec des techniques respectant la colonne vertébrale et la bonne tenue de la sangle abdominale. Mélange d'exercices de gym classique et de gym pilates.

● step pour tous

mardi de 18h30 à 19h30

130 € / an

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Enchaînements chorégraphiés sur step et en musique.

● zumba

mardi de 19h30 à 20h30

130 € / an / le cours

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Ce cours est un mélange entre mouvements de danse et d'aérobic, sur des rythmes variés. Dépense énergétique assurée !

● fitball / stretching

mardi de 8h45 à 10h15

183 € / an

Cathy BAUMGARTEN

Salle de danse (2^{ème} étage)

C'est le travail avec un GROS BALLON de gym pour la musculation, l'équilibre et la souplesse. C'est aussi un moyen de rompre avec la monotonie des exercices classiques.

● renforcement musculaire

mercredi de 9h30 à 10h30

160 € / an

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Pratiquez une activité physique tout au long de l'année pour préserver votre capital santé et entretenir votre silhouette.

● renforcement musculaire et étirements

lundi de 8h45 à 10h15 ●

183 € / an

lundi de 12h15 à 13h15 ●

160 € / an

jeudi de 8h45 à 10h15 ●

183 € / an

mardi de 14h45 à 16h ●

173 € / an

Cathy BAUMGARTEN ●

Salle de danse (2^{ème} étage)

Nathalie PERRET ●

Salle de danse (2^{ème} étage)

Pour tonifier, entretenir votre silhouette ou tout simplement progresser ou compléter une autre discipline sportive. C'est aussi un excellent moyen de préserver son corps contre les effets du temps qui passe.

● gymnastique douce

mardi de 10h15 à 11h30

jeudi de 10h15 à 11h30

173 € / an / le cours

Cathy BAUMGARTEN

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

C'est une activité régulière à pratiquer toute l'année pour garder "la forme" : travail d'équilibre, de souplesse, sollicitation cardio-vasculaire modérée, étirement et détente pour finir le cours.

● pilates

lundi de 10h15 à 11h15 ●

160 € / an / le cours

jeudi de 14h à 15h ●

jeudi de 15h à 16h (débutant)

160 € / an / le cours

Cathy BAUMGARTEN ●

Frédéric PAEZKIEWIECZ ●

Salle de danse (2^{ème} étage)

C'est un dialogue entre le corps et l'esprit mais également une méthode de remise en forme qui repose sur le renforcement, l'allongement, la tonicité des muscles profonds rythmés par la respiration.

● stretching

lundi de 11h15 à 12h15

160 € / an

Cathy BAUMGARTEN

Salle de danse (2^{ème} étage)

C'est une pratique douce visant à étirer et assouplir l'ensemble de notre corps tout en appréciant un moment calme, en pleine conscience.

Le stretching est bénéfique pour l'amélioration de la mobilité, des performances sportives et la prévention de blessures.

● gym équilibre

mardi de 16h à 17h

160 € / an

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Atelier de gymnastique, de renforcement musculaire et de travail d'équilibre permettant de travailler les fonctions psychomotrices et proprioceptives, la perception de l'espace et la prévention des chutes.

● gym dynamique

Jeudi de 17h30 à 18h30

160 € / an

Salle de danse (2^{ème} étage)

La séance est basée sur des séries d'exercices dynamiques avec une musique rythmée. Ce travail entraîne un renforcement et une tonification des principaux groupes musculaires et un développement des capacités cardio-respiratoires. C'est le cours le plus complet d'un point de vue cardiaque, renforcement musculaire, étirements.

● circuit training

Jeudi de 18h30 à 19h30

160 € / an

Salle de danse (2^{ème} étage)

L'objectif du Cardio Training ou circuit training est de travailler l'ensemble du corps (haut et bas) sous formes d'ateliers, d'améliorer sa condition physique, son endurance et son cardio. C'est un programme ludique et rapide qui vous permettra de gagner en tonicité musculaire.

● cardio dance

Jeudi de 19h30 à 20h30

130 € / an

Salle de danse (2^{ème} étage)

Activité physique et d'expression corporelle qui propose un mélange d'enchaînements variés et chorégraphiés composés de mouvements de danse qui améliorent la capacité cardiaque et pulmonaire sur des rythmes dynamiques de musiques actuelles.

danse

● doum doum danse

jeudi de 18h30 à 19h30

189 € / an

Agnès CAMARA

Amphithéâtre (1^{er} sous-sol)

Avec un mélange de percussions et de danse, nous vous proposons un cours où vous serez à la fois danseur et musicien ! Apprentissage de phrases musicales enchaînées avec des pas de danse africaine. Utilisation de deux baguettes en bois et d'un doum (batterie africaine).

arts de la scène

● théâtre d'improvisation

vendredi à 20h15

150 € / an

« Les Improptames »

Amphithéâtre (1^{er} sous-sol)

Ne vous êtes-vous jamais demandé ce qu'un « John Rambo » sur le retour ferait au mariage d'une princesse déprimée ? Savez-vous si Arlequin saurait danser un rock endiablé ? Venez découvrir cet exercice amusant et original avec la troupe des Improptames.

● atelier d'écriture

lundi de 20h à 21h30

189 € / an

Michérino MACCARI

Salle du foyer

Le Club écriture de l'OSCAR est un nouvel espace de création autour du plaisir d'utiliser le langage écrit et oral. Nous participons chaque année à divers projets tels que : les 10 mots de la langue française, écriture pour le théâtre, réécritures, poésie, slam, spectacles d'écriture spontanée, punchline, etc. Ainsi nous avons la possibilité de revisiter ensemble la gourmandise d'utiliser les mots, d'agiter nos neurones à la recherche de la belle phrase, de la bonne accroche, du bon jeu. Le club d'écriture est aussi un lieu d'expression orale, un espace ludique et rythmé d'approche de la prise de parole et de la pratique du Slam; c'est l'envie de créer tous ensemble dans le respect et la bienveillance et d'apprendre de chacun.

jeu

● bridge

mardi de 20h30 à minuit
1 vendredi sur 2
de 14h à 17h

52 € / an

Martine CARLIOZ

Grande salle (rez-de-chaussée)

Ce jeu de cartes très stratégique comporte plusieurs aspects positifs. Il permet à chacun d'exercer sa mémoire et d'améliorer sa propre concentration. On peut jouer à tout âge. Joueurs confirmés et débutants peuvent se rencontrer pour leur plus grand plaisir. ATTENTION ! Ce ne sont pas des cours !

langues

● anglais

Niveau 1, débutant

mardi de 12h15 à 13h15

176 € / an

Un atelier pour ceux qui n'ont jamais pratiqué l'anglais, pour les vrais débutants.

Niveau 2, élémentaire

mardi de 8h45 à 10h15

249 € / an

Un atelier pour consolider ses notions de base et réviser l'essentiel pour communiquer.

Niveau 2, élémentaire

mercredi de 18h30 à 20h

249 € / an

Cet atelier s'adresse aux personnes qui souhaitent pratiquer l'anglais de façon ludique, par des jeux de rôles et de petits échanges.

Niveau 3, intermédiaire

mardi de 10h30 à 12h

249 € / an

En petit groupe et à partir d'un support écrit, notre but est de vous amener à parler anglais et à retrouver vos bases oubliées !

Niveau 3, conversation

mardi de 18h30 à 20h

249 € / an

Vous souhaitez mettre en pratique vos connaissances en anglais ? Venez participer à cet atelier de conversation autour de thèmes proposés.

● théâtre en italien *teatro e felicità*

jeudi de 20h à 21h30

189 € / an

Marion COLANTONIO

Salle de cours

Atelier de théâtre en italien s'adressant aux personnes désireuses de s'initier à l'italien par la création de saynètes et scènes favorisant l'apprentissage de la langue.

activités créatives

● atelier poterie créative

mercredi 18h30 à 21h30
1 fois par mois
*Calendrier disponible à
l'accueil à la rentrée*

184 € / an

Emmanuelle BRACHET

Grande salle (rez-de-chaussée)

Création de volumes et d'objets décoratifs divers et variés.

● couture

mardi de 14h à 16h

18 € / an

Brigitte KRISTOWIAK / Marie Thérèse PARISOT

Grande salle (rez-de-chaussée)

Atelier de couture permettant la découverte de la machine à coudre, des techniques à la main, création, gabarit, accessoires...
Imagination, créativité, convivialité.

● dessin peinture

jeudi de 19h45 à 22h45

379 € / an

Emmanuelle BRACHET

Grande salle (rez-de-chaussée)

Découverte et approfondissement tous niveaux des différentes techniques en dessin et peinture.
Convivialité, dynamisme et créativité adaptée à votre rythme dans un esprit échange.

● relooking de meubles et objets

1 mercredi par mois
de 18h30 à 21h30

184 € / an

*Calendrier disponible à
l'accueil à la rentrée.*

Emmanuelle BRACHET

Grande Salle (rez-de-chaussée)

Atelier de relooking, décoration et customisation de meubles et objets.

arts martiaux

● krav maga-imi jiu jitsu

A partir de 16 ans

jeudi de 19h30 à 21h00

214 € / an

Frédéric Paezkiewicz est éducateur sportif diplômé d'état en sports de combat et certifié en Krav Maga, WingateInstitute.

Frédéric PAEZKIEWIECZ

Dojo au Gymnase de l'Albanais

Le Krav Maga est un art martial moderne particulièrement réputé pour son efficacité en situation de self défense. L'activité proposée respecte les fondements de la discipline et la pratique du Krav Maga. Elle est donc traditionnellement associée à celle du Jiu Jitsu.

L'enseignement est adapté à tous les niveaux et respecte le code moral des arts martiaux.

● sambo / hand-to-hand combat

À partir de 16 ans

lundi 19h30 à 21h
au gymnase de Monéry

vendredi 19h30 à 21h
au gymnase de l'Albanais

214 € / an / le cours

pour les 2 cours 326 € / an

1 cours de Sambo + Krav Maga
326 € / an

2 cours de Sambo + Krav Maga
430 € / an

Frédéric PAEZKIEWIECZ et
Jefferson ANTONINI

Le Sambo est un sport de combat complet combinant les frappes et les projections, enchaînées avec du combat au sol. Créée en URSS au début du XXe siècle, cette discipline dynamique mixe les techniques du judo et du jiu-jitsu avec celles de divers styles de luttes et d'arts martiaux. Le Sambo propose une des meilleures préparations à la pratique des MMA. Orienté vers le « sport pour tous », le Hand-To-Hand Combat permet de développer la culture des arts martiaux en abordant l'esprit du budo japonais et en développant les techniques de self-défense.

● vô vietnam

mercredi de 19h30 à 21h et
vendredi de 19h à 20h30

264 € / an / les 2 cours

Jean-Philippe LANTIER

Gymnase de Monéry

Le Vô Vietnam est un art martial traditionnel complet avec des techniques comme : l'auto-défense, le travail dans le vide, seul ou à deux (Tao, combat), le maniement des armes blanches (le bâton, l'épée, le sabre...), ainsi que des roulades.

Cet art martial développera votre force, votre cardio, votre souplesse avec un contrôle sur votre respiration. Vous y trouverez la confiance en soi, la détermination et le respect dans un esprit de partage et non de compétition.

bien-être & relaxation

● tai chi chuan / qi gong

NIVEAU I

mercredi de 20h à 21h30

183 € / an

NIVEAU II

mercredi de 20h à 22h

219 € / an

NIVEAU III *approfondissement*

mercredi de 20h à 22h30

259 € / an

NIVEAU IV

mercredi de 20h à 23h

298 € / an

Gilles BERATTO

Salle de danse (2^{ème} étage)

Le Tāi Chi Chuan est un art martial interne chinois, qui vient du fond des âges. Il procure souplesse, calme et concentration. Approche des formes de méditation en mouvement.

Le premier cours a lieu en même temps que la séance de démonstration le mercredi 11 septembre 2024 à 20h.

Niveau IV: Qi Gong / bâton

Pour les niveaux III ET IV, stage possible en cours d'année.

● yoga

mercredi de 18h15 à 19h45

183 € / an / le cours

Dominique BERGER

Salle de danse (2^{ème} étage)

Les cours de yoga, au travers de postures simples, revigorent et rafraîchissent à la fois le corps et l'esprit. Les postures apprennent à se détendre avec la conscience de la respiration et des sensations. Le yoga est un art qui repose sur une technique rigoureuse visant à atteindre et créer une harmonie corporelle et spirituelle.

● yoga tibétain

lundi de 18h45 à 20h15

183 € / an

Aude GAUDEFROY

Salle de danse (2^{ème} étage)

Le Lu Jong est une ancienne pratique ayant ses racines dans la médecine tibétaine, c'est un yoga de SANTÉ. Adapté à tout âge et à toute condition, cette pratique travaille de façon douce et harmonieuse sur la colonne vertébrale et les organes vitaux.

Avec le Lu Jong, nous allons installer notre souffle énergie et ainsi traiter les canaux subtils qui participent à l'ouverture et au relâchement des blocages tant physiques qu'émotionnels dans le but de rétablir les équilibres perturbés.

De cette façon, le Lujong améliore notre santé globale, diffuse l'énergie, calme l'esprit pour un mental plus clair, crée un équilibre émotionnel.

Déroulement d'une séance: auto-massage - ancrage- les 21 mouvements - méditation

● ateliers équilibre seniors

lundi de 14h15 à 15h45

18 € / an d'adhésion

en partenariat avec
le Centre Hospitalier
d'Annecy

INSCRIPTION

04.56.49.44.84

geriatrie.atelier.equilibre@
ch-annecygenevois.fr

- Améliorez votre équilibre
- Restez en forme
- Reprenez confiance en vous
- Gardez votre autonomie
- Adoptez une activité physique

N'ayez plus peur des chutes et gardez l'équilibre.

Rejoignez notre atelier dans une ambiance conviviale avec des animateurs spécialisés et proche de chez vous.

PLATEFORME
DE PREVENTION
DES RISQUES SENIORS

haute
savoie
le Département

Filières
Gérontologiques

CH
ANNECY
GENEVOIS

CH
LEMAN - PORT-BLANC

CHAL
CHAMARAZ

● stages folk

Animés par CROC DANSE

Salle de danse (2^{ème} étage)

A l'issue des stages folks, partage des spécialités culinaires de chacun à partir de 19h00.

● bals folk

Renseignements
CROC DANSE
Tél : 04.50.68.56.32
www.crocdanse.fr
contact@crocdanse.fr

Le bal folk est un véritable bal populaire où les danses collectives (bourrées, rondes, chaînes...) alternent avec les danses en couple (valse, polkas, mazurkas, scottishs). Un accent particulier est mis sur les danses collectives, car elles permettent à tous de participer que l'on soit débutant(e) ou confirmé(e).

● soirées rock et swing

tous les 1^{ers} samedis du mois

Calendrier disponible à l'accueil à la rentrée.

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Nous vous proposons des soirées et des stages rock tous les mois. Venez vous faire plaisir, débutants ou confirmés, seul ou en couple, musiques à foison, vintages ou modernes. Le rock, c'est fabuleux !

● Stages Solo Jazz, Charleston et Shim Sham

tous les 1^{ers} samedis du mois

Calendrier disponible à l'accueil à la rentrée.

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Les danses des années folles, swing et jeu de jambes au rendez-vous avec des musiques joyeuses et festives !





animations

SECTEUR JEUNESSE	30
ATELIERS PARENTS/ENFANTS «PER TUTTI»	32
L'ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE (POINT CYB)	33

le secteur jeunesse

Le secteur jeunesse de l'OSCAR a pour mission d'accueillir des jeunes de 11 à 17 ans avec les objectifs éducatifs suivants :

- Apprendre à vivre et à agir en groupe et en société.
- Contribuer à la responsabilisation et à la prise d'autonomie de l'individu.
- Amener à l'ouverture d'esprit.
- Amener les jeunes à découvrir le territoire, le patrimoine et la nature.

Par la mise en place de lieux d'échanges et de rencontres où naissent des projets culturels, sportifs, ludiques ou de préventions.

pendant la période scolaire

- Dans différents quartiers de la ville de Rumilly.
- Dans la salle d'animation de l'Oscar
- Au Gymnase du Champ du Comte
- Par le biais de sorties et d'activités
- Partenariat avec les collèges et lycées
- Mercredi/samedi, à partir de mai, animations possibles en extérieur

pendant les vacances scolaires

- Animations dans les différents quartiers de Rumilly
- Sorties thématiques à la journée
- Nuitées
- Centre de loisirs en été
- Stages, camps et séjours en été

aide aux devoirs

Des ateliers de soutien à la scolarité sont proposés les mardis et jeudis aux élèves de primaire et collégiens de 6^{ème} et 5^{ème}.

Inscription le mardi 24 septembre et le jeudi 26 septembre. Reprise des ateliers le mardi 1^{er} octobre et le jeudi 03 octobre 2024.

projets et événements transversaux

Tout au long de l'année, des événements sont élaborés et réalisés :

La fête de la science, les 10 mots de la langue française, battle de Hip Hop, le cinéma de plein air...

Responsable du secteur : Maurice Bourbon

Animatrice : Laëtitia Pecheur et Thomas Landy

ateliers parents-enfants “per tutti”

Permet de :

- Développer un temps privilégié entre les enfants et les parents
- Développer les temps d'échanges et de créativité
- Favoriser l'implication des parents
- Développer les liens entre les familles

L'atelier ouvre ses portes le mercredi de 9h00 à 12h00.

Les familles sont libres de rester le temps qu'elles souhaitent.

L'animateur (trice) de l'atelier suit et accompagne au plus près les besoins et attentes des familles. L'atelier « Per tutti » accueille les enfants de tous âges avec les parents voire les grands-parents.

L'atelier dispose de différents espaces et de multiples niveaux d'activités. Ceci dans le but de répondre aux besoins des différents publics. Les ateliers sont variés et ont jusqu'à présent été basés essentiellement sur des activités manuelles ou culinaires.

Les activités de l'atelier « Per tutti » utilisent des matériaux de récupération, une particularité permettant de travailler une démarche écologique et d'intégrer les familles dans le fonctionnement de l'atelier grâce à leurs dons.

L'univers développé, tout comme l'esprit lié à l'accueil de tous, amène bienveillance et convivialité tout au long de la séance.

Les liens entre les parents, les enfants, mais aussi les échanges, les sourires sont au centre de nos préoccupations pour offrir aux familles, un espace emprunt de sérénité

- il n'y a pas d'atelier pendant les vacances scolaires,
- possibilité d'annulation en fonction des événements majeurs de l'OSCAR

*Tarif: 42 € plus l'adhésion familiale
L'adhésion familiale est obligatoire.*

l'espace public numérique "point cyb"

LE POINT CYB se donne comme objectifs de permettre à tous :

- de s'initier à l'usage des technologies de l'information et de la communication
- de faire l'apprentissage d'un certain nombre d'outils permettant d'acquérir, de traiter, de transmettre l'information.
- de découvrir d'autres façons de concevoir l'informatique, loin des standards connus de tous.

Au-delà de la maîtrise technique des outils, il s'agit de former des internautes, responsables et autonomes.

1. LES « SÉANCES SUR-MESURE » :

D'une durée de 1h à 3h, les séances se programment exclusivement sur demande et sur réservation auprès de l'accueil de l'Oscar ou directement au Point Cyb au 04.50.88.73.43

Le prix est de 38 € pour une session de 5 heures à partager sur plusieurs rendez-vous.

2. « LES APRÈS-MIDI ENTRÉE LIBRE » :

Dans le cadre de ces horaires, le Point Cyb vous est ouvert sur rendez-vous pour vos recherches personnelles sur internet. Vous aurez également accès aux différents outils bureautiques (word, excel, OpenOffice, LibreOffice). Si votre pc vous fait des soucis, vous pouvez toujours contacter le PointCyb et nous chercherons ensemble des solutions à vos problèmes informatiques.

Animateur : Emeric Laroche





événements

FÊTE DE LA SCIENCE	36
FESTIVAL DE LA MAGIE	38
LES 24H DU JEU DE RUMILLY	37
LA SEMAINE DE LA LANGUE FRANÇAISE	37
SOIRÉES CABARET OSCAR	38
SEMAINE DE LA JEUNESSE	38
FEST'UP	38
LA FÊTE DE L'ÉTÉ	39
GALA DE FIN D'ANNÉE	39
CINÉMA PLEIN AIR AUX GRUMILLONS	39
NUIT DU RIRE	39

Infos et programmes définitifs disponibles à l'accueil.

La programmation culturelle

Des spectacles: théâtre, théâtre d'improvisation, concerts tout au long de la saison. Plaquette culturelle disponible à l'accueil.



la Fête de la science

Du 4 au 14 octobre 2024

OSCAR fête la science dans son village des sciences. Petits et grands sont invités à observer, expérimenter, questionner, échanger pour comprendre l'impact de la science dans notre quotidien d'aujourd'hui et demain. Grâce à ce village des sciences, la Fête de la Science nous donnera des clefs de compréhension, de façon ludique, via des expériences, des rencontres, des débats, des expositions...

En un mot, elle réveillera notre curiosité.

festival de magie et des arts visuels

Samedi 19 octobre 2024

Les 24h du jeu de Rumilly

Samedi 18 janvier au
Dimanche 19 janvier 2025

Cette année encore, l'OSCAR, le Sou des écoles, le Tarot club, les Pasnailloux et Rumilly Accueil s'associent pour vous faire découvrir le jeu sous toutes ses formes.

Des animateurs seront là pour vous accueillir et vous guider tout au long de ces 24 heures. Que vous soyez seul, en couple, en famille, entre amis et quel que soit votre âge, vous trouverez une table de jeu pour vous accueillir et pourrez naviguer ainsi d'un jeu à l'autre.
Venez jouer avec nous !

La semaine de la langue française

du 17 au 23 mars 2025

Goûtez au plaisir des mots en participant à «Dis-moi dix mots»
Cette opération de sensibilisation à la langue française invite chacun à jouer et à s'exprimer sous une forme littéraire ou artistique de septembre à juin. Chaque année, une thématique destinée à transmettre un message sur la langue française (la langue comme lien social, la capacité de la langue à exprimer l'intime, à accueillir les inventions verbales...) et dix mots l'illustrant sont choisis par les différents partenaires francophones : la France, la Belgique, le Québec, la Suisse et l'Organisation internationale de la Francophonie (qui représente 80 États et gouvernements).
Dès le mois de septembre, partez à la découverte des dix mots et donnez libre cours à votre créativité : dix mots à écrire, slammer, chanter, danser, dessiner, filmer... !

Soirées cabaret Oscar

Samedi 29 mars 2025

Première partie à chaque spectacle et entracte :
Laurent Feppon, Jean Yves Fabris et surprises

Semaine de la jeunesse

(événement Ville de Rumilly)

avril 2025

Sport, culture, découverte d'institutions et de métiers, tout un panel d'événements pour et par la jeunesse à découvrir selon ses goûts et ses curiosités !

Fest'up

Mai 2025

Festival de théâtre d'improvisation de Rumilly
LE FESTIVAL OÙ IL FAUT ÊTRE !

De l'impro, des concepts, des stages, du théâtre sous toutes les formes, des comédiens venus de toute la France et d'Europe, une semaine de folie.

Amoureux de l'Impro, réservez !!
<http://impropotames.fr/>

La fête de l'été

Juin 2025

Moment festif et convivial, des ateliers, des jeux, des concerts, des spectacles, des petits, des grands, des familles, Vive la diversité, la joie et la bonne humeur. Avec de nombreux partenaires Rumilliens.

Gala de fin d'année

Samedi 14 juin 2025

Le show final des activités de l'OSCAR, de la danse, Modern Dance, Hip Hop, Africaine, Rock, du théâtre, de l'Impro, du Vô Vietnam, du cirque...
Une explosion de musiques, de couleurs, de mouvements, une création des enfants et jeunes de l'OSCAR et de leurs animateurs d'activités.

Cinéma de plein air aux Grumillons

Juillet 2025

Une soirée de cinéma en plein air (sur un écran géant), précédée d'ateliers, de jeux et d'une scène ouverte.
Buffet partagé, amateurs de cinéma en soirée et en plein air vous apprécierez !

nuit du rire

Samedi 18 octobre 2025





infos

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION	42
L'ÉQUIPE	42
ADHÉSION	42
ASSURANCE	43
INSCRIPTIONS	43
PÉRIODE D'ACTIVITÉS	43

le conseil d'administration

<i>Présidente</i>	Danielle DEPLANTE
<i>Secrétaire</i>	Jeanine ROUPIOZ
<i>Trésorier</i>	Laurent FEPPON
<i>Membres</i>	Monique CORNET, Béatrice DEVAUX, Patrick MAUBERGER, Paul MELINE, Gil PONTOGNIER, Andrée SUZANNE, Françoise VIRET

l'équipe

<i>Direction</i>	Brahim AMKHAW
<i>Accueil</i>	Nadine DEBROAS
<i>Secrétaire Comptable</i>	Géraldine DUBOIS
<i>Secteur Jeunesse</i>	Maurice BOURBON, Laëtitia PECHEUR, Thomas LANDY
<i>Pointcyb</i>	Émeric LAROCHE
<i>Activités</i>	voir animateurs et professeurs

adhésion

Pour pratiquer une activité ou bénéficier d'une prestation organisée par l'OSCAR, il est **OBLIGATOIRE d'être adhérent**.

L'adhésion se règle en une seule fois et **n'est pas remboursable** :

Moins de 18 ans, sans emploi, personnes handicapées	10 €
Adulte	18 €
Familiale (à partir de 2 personnes de la même famille)	25 €
Association	27 €

Les activités sont facturées à l'année scolaire.

assurance

L'OSCAR ne dispose que d'une assurance « responsabilité civile dommages causés à autrui » dans le cas où sa responsabilité est engagée.

L'association ne couvre pas les adhérents contre les risques d'accident. **Nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance « individuelle accident »** surtout si vous ne disposez pas de mutuelle.

UN CERTIFICAT MÉDICAL EST EXIGÉ POUR TOUTES LES ACTIVITÉS SPORTIVES.

inscriptions

Les inscriptions se font **UNIQUEMENT** sur rendez-vous, à prendre en ligne sur le site web: www.oscar-rumilly.fr à partir du jeudi 04 juin 2024.

Pour les anciens adhérents

du **mardi 25 juin au vendredi 19 juillet 2024**, aux horaires du secrétariat.

Pour tous

du 22 juillet au 02 août et à partir du 27 août 2024, pendant les horaires du secrétariat.

période d'activités

Du **lundi 09 septembre 2024 au samedi 14 juin 2025.**

Début de l'activité **VÉLO** le **lundi 09 septembre 2024.**

Le règlement doit être complet pour valider l'inscription. Paiement échelonné possible (conditions d'inscription disponibles à l'accueil). Le forfait d'activité est annuel et ne peut être remboursé qu'en cas de force majeure (maladie, déménagement, changement professionnel, etc.) sur justificatif.

L'adhésion n'est pas remboursable.

L'OSCAR se réserve le droit d'annuler les activités dont le nombre de participants n'est pas suffisant.

ENCART IMPRIMERIE DUCRET

Office Socio Culturel de l'Albanais et de Rumilly
4, route de Bessine / 74150 RUMILLY

téléphone 04.50.01.08.90 / 06.75.58.90.92

contact@oscar-rumilly.fr

www.oscar-rumilly.fr

