



à chacun son goût

2026 . 2027



**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,

« *L'éducation populaire* », courant de pensée visant à l'amélioration du système social...

Être bien dans sa vie et avec les autres, développer ses capacités sportives ou linguistiques, découvrir ses dons artistiques, le plaisir d'être et de participer...

Par ses activités aussi diverses qu'enrichissantes, pour tous, adultes, adolescents et enfants l'OSCAR, saison après saison, apporte sa contribution à l'animation sociale et culturelle de la ville... et du territoire.

Ses nombreux bénévoles et animateurs sont prêts à vous accueillir et vous accompagner en toute convivialité sur les chemins du bien-être.

A tous, bonne saison, sportive, ludique, culturelle, riche et fructueuse.

Danielle DEPLANTE  
Présidente

**ENFANTS / ADOLESCENTS****7****danses**

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

**arts de la scène**

CIRQUE	9
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	9
THÉÂTRE	10

**langue**

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

**activités créatives**

L'ATELIER DES ARTISTES	11
ATELIER DESSIN BEAUX ARTS	12
ATELIER MANGA	12
ATELIER POTERIE MODELAGE	13
COUTURE CRÉATIVE, ACCESSOIRES	13

**sports & 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

**ADULTES****16****Fitness et remise en forme**

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

CIRCUIT TRAINING	20
CARDIO DANCE HALL	20
<b>danse</b>	
DOUM DOUM DANSE	21
<b>arts de la scène</b>	
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	21
ATELIER THÉÂTRE	21
ATELIER STAND-UP / HUMOUR	22
<b>jeu</b>	
BRIDGE	22
<b>langues</b>	
ANGLAIS	22
<b>activités créatives</b>	
ATELIER POTERIE DÉCORATIVE	23
COUTURE	23
DESSIN PEINTURE	23
RELOOKING DE MEUBLES ET OBJETS	23
<b>arts martiaux</b>	
KRAV MAG- IMI JIU JITSU	24
SAMBO	24
VÔ VIËTNAM	24
<b>bien-être et relaxation</b>	
TAÏ CHI CHUAN / QI GONG	25
YOGA	25
YOGA TIBÉTAÏN	26
ATELIERS ÉQUILIBRE SENIORS	26
<b>stages</b>	
STAGES FOLKS	27
BALS FOLKS	27
SOIRÉES ROCK ET SWING	27
STAGES SOLO JAZZ, CHARLESTON ET SHIM SHAM	27
<b>ANIMATIONS</b>	<b>29</b>
SECTEUR JEUNESSE	30
ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE (POINT CYB)	33
<b>ÉVÉNEMENTS</b>	<b>35</b>
<b>INFOS PRATIQUES</b>	<b>41</b>

The background features a light blue sky with soft, white, fluffy clouds. Overlaid on this are several large, semi-transparent, light blue circles of varying sizes, creating a layered, abstract effect.

enfants

adolescents

---

## **danses**

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

---

## **arts de la scène**

CIRQUE	9
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	9
THÉÂTRE	10

---

## **langue**

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

---

## **activités créatives**

L'ATELIER DES ARTISTES	12
ATELIER DESSIN BEAUX ARTS	12
ATELIER MANGA	12
ATELIER POTERIE MODELAGE	13
COUTURE CRÉATIVE, ACCESSOIRES ET BIJOUX	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

# DANSES

## ● street dance

6/8 ans

mardi de 17h à 18h

184 € / an / le cours

8/11 ans

mercredi de 10h30 à 11h30

184 € / an / le cours

9/12 ans

mercredi de 17h à 18h

184 € / an / le cours

13/17 ans

mercredi de 16h à 17h

184 € / an

Nathalie PERRET

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

159 € / an / le cours

13/17 ans

mercredi de 13h30 à 15h

207 € / an

Colin KONATÉ

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

171 € / an

Agnès CAMARA

*Amphithéâtre (1<sup>er</sup> 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

184 € / an

Agnès CAMARA

*Amphithéâtre (1<sup>er</sup> 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

198 € / an / le cours

7/9 ans

mercredi de 13h30 à 15h

232 € / an

10 ans et +

mercredi de 17h à 18h30

232 € / an

Kamel BEY

«Association ZAPPATTITUDE»

*Amphithéâtre (1<sup>er</sup> 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

130 € / an

13/17 ans

vendredi de 18h30 à 20h

145 € / an

« Les Improptames »

*Amphithéâtre (1<sup>er</sup> 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 Improptames Poussins ou Juniors !

# ● théâtre

8/12 ans

lundi de 17h30 à 18h30

164 € / an

13/17 ans

lundi de 18h30 à 20h00

184 € / an

Micherino MACCARI

*Amphithéâtre (1<sup>er</sup> sous-sol)*

Et si on jouait ?

Oscar vous propose cet atelier original où l'on ne va pas faire pas que du théâtre. Ici, nous irons plus loin, nous fabriquerons nos propres sketches, nos propres pièces, nos propres histoires.

Pas de Phèdre ou de Cyrano à réciter en suant sang et eau : on écrit nos répliques, on les apprend (un peu, beaucoup, passionnément ...), et on les joue avec plaisir pour notre public. On s'inspire des grands auteurs comme on pique des idées à un ami, avec respect, mais sans complexe. On s'inspire de nos passions, de nos univers, de nos envies.. On écrit, on rigole, on improvise, et on crée ! Et surtout... On s'amuse comme des fous à voyager d'un monde à l'autre, d'un personnage à un autre.

Le théâtre est comme une boîte à outils : on y trouve de tout pour construire des histoires à rebondissements, des héros ou des grands méchants, des passions ou des trahisons ou même des versions de nous-mêmes qu'on ne connaissait pas. Utilisons ensemble cette boîte pour explorer nos imaginations.

**Pour les 8/12 ans, des ateliers où l'imagination n'a pas de fin :**

- Inventer des contes fous et des héros improbables.
- Jouer avec les mots, les sons, les émotions.
- Découvrir la magie de monter sur scène... et de s'y sentir chez soi.

**Pour les 13/17 ans, un espace pour oser :**

- Écrire des textes qui parlent de vous, de vos colères, de vos espoirs, de vos envies.
- Créer des personnages complets et complexes, plus grands que nature.
- Briser la glace et se surprendre soi-même.

nouveau

# LANGUES

## ● anglais

3/4 ans

mercredi de 16h15 à 17h

127 € / an / le cours

5/6 ans

mercredi de 15h30 à 16h15

127 € / an

7/9 ans

mercredi de 17h à 18h

172 € / an

---

*Salle de cours (1<sup>er</sup> 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

221 € / an

Laurence ROCHON-VOLLET

---

*Salle d'arts plastiques (3<sup>ème</sup> 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

## ● atelier Dessin Beaux Arts

10/14 ans

jeudi de 17h à 18h30

221 € / an

Laurence ROCHON-VOLLET

*Salle d'arts plastiques (3<sup>ème</sup> étage)*

Atelier artistique pour apprendre et se perfectionner aux techniques liées à la pratique du dessin et des beaux arts mais également un espace de création et d'expression grâce aux arts visuels et arts plastiques.

## ● l'atelier MANGA

8/13 ans

lundi de 17h à 18h

184 € / an

Laurence ROCHON-VOLLET

*Salle d'arts plastiques (3<sup>ème</sup> étage)*

Si tu es fan de manga et d'illustrations kawai et que tu souhaites en apprendre les techniques de dessin et d'encrage spécifiques, cet atelier te permettra de t'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

221 € / an

Laurence ROCHON-VOLLET

*Salle d'arts plastiques (3<sup>ème</sup> 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 16h30

221€ / an

Laurence ROCHON-VOLLET

*Salle de cours (2<sup>ème</sup> 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, tricotin 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 !

# SPORTS & ARTS MARTIAUX

## ● école de vélo

5/7 ans

lundi de 17h à 18h30

135 € / an

7/9 ans

mercredi de 9h30 à 11h00

135 € / an

10/13 ans

mercredi de 13h30 à 15h45

180 € / an

"La Maison du Vélo",  
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 Lundi 07 septembre 2026, avec une trêve hivernale.

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

## ● ludik'mouv

3 ans (nés en 2023)

mercredi de 9h30 à 10h30

142 € / an

4 ans (nés en 2022)

mercredi de 10h30 à 11h30

142 € / an

Soizic BONVALIET

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

169 € / 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

169 € / 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 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

8/14 ans

mercredi de 18h à 19h30

143 € / an

14/17 ans

vendredi de 19h à 20h30

143 € / an

et pour les 2<sup>ème</sup> année,  
mercredi en +  
de 19h30 à 21h

213 € / 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	18
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ÉTIREMENTS	19
GYMNASTIQUE DOUCE	19
PILATES	19
STRETCHING	19
GYM EQUILIBRE	20
GYM DYNAMIQUE	20
CIRCUIT TRAINING	20
CARDIO DANCE HALL	20

---

## **danses**

---

DOUM DOUM DANCE	21
-----------------	----

---

## **arts de la scène**

---

THÉÂTRE D'IMPROVISATION	21
-------------------------	----

---

ATELIER THÉÂTRE	21
-----------------	----

---

ATELIER STAND-UP / HUMOUR	22
---------------------------	----

---

## **jeu**

---

BRIDGE	22
--------	----

---

## **langues**

---

ANGLAIS	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

86 € / an

Nathalie PERRET

Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

134 € / an

Nathalie PERRET

Salle de danse (2<sup>ème</sup> étage)

Enchaînements chorégraphiés sur step et en musique.

## ● zumba

mardi de 19h30 à 20h30

134 € / an / le cours

Nathalie PERRET

Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

188 € / an

Frédéric PAEZKIEWIECZ

Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

165 € / an

Nathalie PERRET

Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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 ●

188 € / an

lundi de 12h15 à 13h15 ●

165 € / an

mardi de 14h45 à 16h ●

178 € / an

jeudi de 8h45 à 10h15 ●

188 € / an

Frédéric PAEZKIEWIECZ ●

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> étage)*

Nathalie PERRET ●

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

178 € / an / le cours

Frédéric PAEZKIEWIECZ

Nathalie PERRET

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

165 € / an / le cours

jeudi de 14h à 15h

jeudi de 15h à 16h (débutant)

165 € / an / le cours

Frédéric PAEZKIEWIECZ

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

165 € / an

Frédéric PAEZKIEWIECZ

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

165 € / an

Nathalie PERRET

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

165 € / an

Aurélié CLEMENT

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

165 € / an

Aurélié CLEMENT

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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 hall

Jeudi de 19h30 à 20h30

134 € / an

Aurélié CLEMENT

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> étage)*

Vous souhaitez rejoindre une ambiance festive et dynamique ? Alors les cours de cardio dance hall sont fait pour vous ! C'est l'occasion rêvée de libérer vos émotions, de brûler un maximum de calories, et de tonifier votre corps, tout en améliorant votre endurance et votre coordination.

Chaque mouvement est une célébration de la culture, de la musique et de la danse jamaïcaine !

## ● doum doum danse

jeudi de 18h30 à 19h30

195 € / an

Agnès CAMARA

*Amphithéâtre (1<sup>er</sup> 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

160 € / an

« Les Improptames »

*Amphithéâtre (1<sup>er</sup> 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 théâtre

lundi de 20h15 à 21h45

195 € / an

Michérino MACCARI

*Salle du foyer*

Et si on jouait ?

Le théâtre est comme une boîte à outils : on y trouve de tout pour construire des histoires à rebondissements, des héros ou des grands méchants, des passions ou des trahisons ou même des versions de nous-mêmes qu'on ne connaissait pas.

Utilisons ensemble cette boîte pour explorer nos imaginations.

Retrouver la liberté de créer, sans pression et sans attentes.

nouveaux

# ● atelier stand up/humour

jeudi de 20h à 21h30

195 € / an

Marion COLANTONIO

*Amphithéâtre*

Cet atelier s'adresse à toute personne désireuse d'écrire, de concevoir, d'interpréter et de jouer sur scène à la manière du stand up.

Plusieurs représentations possibles dans l'année pour les volontaires.

nouveau

## JEU

### ● bridge

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

54 € / 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, élémentaire

mardi de 8h45 à 10h15

257 € / an

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

Niveau 2, intermédiaire

mardi de 10h30 à 12h

257 € / 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 2, conversation

mardi de 18h15 à 19h45

257 € / an

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

# ACTIVITÉS CRÉATIVES

## ● atelier poterie créative

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

189 € / an

Emmanuelle BRACHET

*Grande salle (rez-de-chaussée)*

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

## ● couture

mardi de 14h à 16h  
adhésion

Brigitte KRYSTKOWIAK / 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

388 € / 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

189 € / 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

221 € / 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

221 € / an / le cours

pour les 2 cours 336 € / an

1 cours de Sambo + Krav Maga  
336 € / an

2 cours de Sambo + Krav Maga  
440 € / 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 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

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

272 € / 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

## ● taï chi chuan/qi gong

### NIVEAU I

mercredi de 20h à 21h30

188 € / an

### NIVEAU II

mercredi de 20h à 22h

225 € / an

### NIVEAU III *approfondissement*

mercredi de 20h à 22h30

266 € / an

### NIVEAU IV

mercredi de 20h à 23h

306 € / an

Gilles BERATTO

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> étage)*

Le Taï 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 16 septembre 2026 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

188 € / an / le cours

Dorothee PRINCELLE

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

188 € / an

Aude GAUDEFROY

Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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

04.56.49.77.84

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  
GERIATRIE DES SENIORS

haute  
savoie  
le Département

Filières Gériatriques  
www.haute-savoie.fr

CH  
ANNECY  
GENEVOIS

CH  
ANNECY  
GENEVOIS

CHAL  
ANNECY

CH  
ANNECY  
GENEVOIS

# STAGES

## ● stages folk

---

*Animés par CROC DANSE*

---

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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<sup>ers</sup> samedis du mois

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

---

---

Nathalie PERRET

---

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> 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<sup>ers</sup> samedis du mois

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

---

---

Nathalie PERRET

---

*Salle de danse (2<sup>ème</sup> étage)*

---

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

The background features a light blue textured surface with several large, overlapping, semi-transparent white circles. A white rectangular strip is placed diagonally across the center, containing the word 'animations' in a bold, black, sans-serif font.

**animations**

---

SECTEUR JEUNESSE

30

---

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<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup>.

Inscription le mardi 22 septembre et le jeudi 24 septembre

Reprise des ateliers le mardi 29 septembre et le jeudi 1<sup>er</sup> octobre

## 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*



# 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 42 € 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.



événements

FÊTE DE LA SCIENCE	36
FESTIVAL DE LA MAGIE	36
LES 24H DU JEU DE RUMILLY	37
LA SEMAINE DE LA LANGUE FRANÇAISE	37
SOIRÉE 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

Infos et programmes définitifs disponibles à l'accueil.

## La programmation culturelle

Des spectacles: théâtre, théâtre d'improvisation, concerts tout au long de la saison.

# la Fête de la science

Du 05 au 11 octobre 2026

**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 la Magie

Des artistes internationaux pour vous faire passer un grand moment de magie.

samedi 24 octobre 2026

# Les 24h du jeu de Rumilly

Samedi 16 janvier au  
Dimanche 17 janvier 2027

Cette année encore, l'OSCAR, Ludo'milly, 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

Mars 2027

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... !

# Soirée cabaret Oscar

Mars 2027

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

# Semaine de la jeunesse

(événement Ville de Rumilly)

avril 2027

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 2027

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://improptames.fr/>

# La fête de l'été

juin 2027

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

juin 2027

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 2027

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 !

The background features a light blue sky with soft, white, fluffy clouds. Overlaid on this are several large, semi-transparent light blue circles of varying sizes, creating a modern, abstract design.

**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>	Patrick MAUBERGER
<i>Membres</i>	Monique CORNET, Béatrice DEVAUX, Laurent FEPPON, Paul MELINE, Gil PONTOGNIER, Andrée SUZANNE, Françoise VIRET, Suzel MORVILLIER

# 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>	
<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](http://www.oscar-rumilly.fr) à partir du mardi 16 juin 2026.

Pour les anciens adhérents

du lundi 22 juin au vendredi 17 juillet 2026, aux horaires du secrétariat.

Pour tous

du lundi 20 juillet au vendredi 31 juillet 2026 inclus puis à partir du mardi 25 août 2026, pendant les horaires du secrétariat.

# période d'activités

Du lundi 14 septembre 2026 au samedi 19 juin 2027

Début de l'activité vélo le lundi 07 septembre 2026.

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**

