



saison
2019/2020



dessin
cirque
plan
italien
fitness
THEATRE YOGA J
CLUB SCIENCES ANGLAIS

Office Socio Culturel de l'Albanais et de Rumilly

4, route de Bessine / 74150 RUMILLY

téléphone 04.50.01.08.90

o.s.c.a.r@wanadoo.fr

www.oscar-rumilly.fr

horaires secrétariat

lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi

de 14h00 à 19h00



hip hop
VELO
enfance
THEATRE IMPROVISATION
JEUNESSE
point cyb
tai chi chuan

MOT DE LA PRÉSIDENTE

« L' éducation populaire est un courant de pensée qui cherche à promouvoir, en dehors des structures traditionnelles d'enseignement et des systèmes éducatifs traditionnels une éducation visant à l'amélioration du système social »

L'animation sociale et culturelle, qui nous concerne, est un domaine important de l'éducation populaire dans lequel l'Oscar s'inscrit pleinement.

Etre bien dans sa vie et avec les autres, développer ses capacités dans le sport, acquérir de nouvelles connaissances linguistiques ou découvrir ses dons artistiques au travers des diverses et nombreuses activités proposées aux adultes et aux enfants, telle est l'ambition du projet institutionnel de l'Oscar, de ses bénévoles et de ses animateurs qui sauront, cette année encore, nous accompagner en toute convivialité sur les chemins du mieux être.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter une saison sportive, ludique,culturelle, riche et fructueuse.

Danielle DEPLANTE
Présidente

ENFANTS / ADOLESCENTS

7

DANSES

MODERN DANCE	8
DANSE HIP-HOP	8
DANSE AFRICAINE	9
DOUM DOUM DANSE	9
DANSE ROCK, SALSA ET CHACHA	9

ARTS DE LA SCÈNE

CIRQUE	10
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	11

LANGUE ET SCIENCES

ANGLAIS	11
CLUB SCIENCES	11

ACTIVITÉS CRÉATIVES

L'ATELIER DES ARTISTES	12
ATELIER DESSIN, PEINTURE, MODELAGE	12
COUTURE CRÉATIVE, ACCESSOIRES ET BIJOUX	13
CLUB VIDÉO / CINÉMA	13

SPORTS ET ARTS MARTIAUX

ÉCOLE DE VÉLO	14
LUDIK'MOUV	14
VÔ VIETNAM	15

ADULTES

17

FITNESS ET REMISE EN FORME

ABDOS-FESSIERS	18
STEP POUR TOUS	18
X'TEND BARRE	18
ZUMBA	19
FITBALL / STRECHING	19
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ÉTIREMENTS	19
GYMNASTIQUE DOUCE	20
PILATES	20

DANSES

DANSE ROCK	20
DOUM DOUM DANSE	21

ARTS DE LA SCÈNE	
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	21
LANGUES	
ANGLAIS	22
ITALIEN	22
ACTIVITÉS CRÉATIVES	
CLUB VIDÉO / CINÉMA	23
ATELIER POTERIE DECORATIVE	23
DESSIN PEINTURE	23
RELOOKING DE MEUBLES ET OBJETS	23
ARTS MARTIAUX	
KRAV MAGA SELF DÉFENSE	23
SAMBO	24
VÔ VIÊTNAM	24
BIEN-ÊTRE ET RELAXATION	
MÉDITATION	25
TAÏ CHI CHUAN / QI GONG	25
YOGA	25
SOPHROLOGIE	26
JEU	
BRIDGE	26
STAGES	
STAGES ET SOIRÉES ROCK	26
STAGES CARDIO BOXING	27
STAGES FITNESS	27
STAGES FOLKS	27
BALS FOLKS	27
ANIMATIONS	29
SECTEUR JEUNESSE	30
CENTRE DE LOISIRS D'ECLE	31
ATELIERS PARENTS/ENFANTS «PER TUTTI»	32
ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE (POINT CYB)	33
ÉVÉNEMENTS	36
INFOS PRATIQUES	42

ENFANTS ADOLESCENTS

DANSES	
MODERN DANCE	8
DANSE HIP-HOP	8
DANSE AFRICAINE	9
DOUM DOUM DANSE	9
DANSE ROCK, SALSA ET CHACHA	9
ARTS DE LA SCÈNE	
CIRQUE	10
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	11
LANGUE ET SCIENCES	
ANGLAIS	11
CLUB SCIENCES	11
ACTIVITÉS CRÉATIVES	
L'ATELIER DES ARTISTES	12
ATELIER DESSIN, PEINTURE, MODELAGE	12
COUTURE CRÉATIVE, ACCESSOIRES ET BIJOUX	13
CLUB VIDÉO / CINÉMA	13
SPORTS ET ARTS MARTIAUX	
ÉCOLE DE VÉLO	14
LUDIK'MOUV	14
VÔ VIETNAM	15

DANSES

MODERN DANCE

6/8 ans

mardi de 17h à 18h
vendredi de 17h à 18h

169 € / an / le cours

9/12 ans

mardi de 18h à 19h
mercredi de 17h à 18h
vendredi de 18h à 19h

169 € / an / le cours

13/17 ans

mardi de 19h à 20h

169 € / an

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Nathalie vous propose un temps de variation de style chorégraphique sur des musiques actuelles, rythmées, ludiques et pleines d'énergie. La Modern 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
jeudi de 17h à 18h
jeudi de 18h à 19h (avancés)

149 € / an / le cours

13/17 ans

mercredi de 13h30 à 15h
(avancés)

191 € / an

jeudi de 19h à 20h
(débutants)

159 € / an

Alaeddine MIRAOU

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

6/12 ans

jeudi de 17h30 à 18h30

159 € / 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

13/17 ans

jeudi de 18h30 à 19h30

170 € / 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.

DANSE ROCK, SALSA ET (HACHA

9/14 ans

mercredi de 16h à 17h

145 € / an

216 € / an les couples

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Les enfants apprendront les pas de base et les premières figures du rock et des danses de couple qui leur permettront de s'amuser sur les pistes de danse. Apprentissage ludique de la danse en couple.

ARTS DE LA SCÈNE

CIRQUE

4/6 ans

mercredi de 15h à 16h

mercredi de 16h à 17h
(2^{ème} année)

184 € / an / le cours

7/9 ans

mercredi de 13h30 à 15h

215 € / an

10 ans et +

mercredi de 17h à 18h30

215 € / an

perfectionnement

mercredi de 18h30 à 20h

215 € / 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

98 € / an

13/17 ans

vendredi de 18h30 à 20h

110 € / 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 !

LANGUE ET SCIENCES

ANGLAIS

3/4 ans

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

118 € / an / le cours

5/6 ans

mercredi de 15h30 à 16h15

118 € / an

7/9 ans

mercredi de 17h à 18h

159 € / an

Anne GEAY

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.

CLUB SCIENCES

8/12 ans

mercredi de 13h30 à 15h

169 € / an

Michérino MACCARI

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

“Club des petits curieux”

Le club sciences de l'Oscar propose une nouvelle activité scientifique basée sur l'observation et le questionnement des choses qui nous entourent. Elle permet de développer la curiosité naturelle des plus jeunes, tout en s'amusant, sous forme de sorties, recherches, expérimentations et modélisations.

ACTIVITÉS (CRÉATIVES)

L'ATELIER DES ARTISTES

6/8 ans

mercredi de 14h à 15h30

203 € / an

Laurence ROCHON-VOLLET

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

Dessin, peinture, modelage.
Si tu veux apprendre à dessiner tes animaux préférés, peindre de beaux paysages à la gouache et à l'aquarelle et travailler l'argile de manière ludique et originale, rejoins-nous à l'Atelier des Artistes ! Graphite, fusain, sanguine, pastels et encres te feront voyager dans le monde merveilleux des arts graphiques. Une blouse, une palette, une toile et te voilà transformé(e) en peintre ! De l'argile et te voilà prêt(e) pour modeler et sculpter.

ATELIER DESSIN, PEINTURE, MODELAGE ET ARTS GRAPHIQUES

9/14 ans

jeudi de 17h à 18h30

203 € / an

Laurence ROCHON-VOLLET

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

Initiation et perfectionnement au dessin, à la peinture et au modelage en terre 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.

COUTURE (RÉATIVE, ACCESSOIRES ET BIJOUX)

7/12 ans

mercredi de 15h30 à 17h

203 € / an

Laurence ROCHON-VOLLET

Salle de cours (2^{ème} étage)

Initiation et perfectionnement aux arts du fil (couture, broderie, bijoux) en proposant aux enfants une approche ludique de différentes techniques : création, gabarits, customisation, couture à la main, etc.

CLUB VIDÉO / CINÉMA

12/17 ans

mardi de 18h30-20h00

169€ / an

Michérino MACCARI

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

«Cet atelier propose à ses participants d'explorer le monde de la vidéo amateur et d'aborder les techniques de base d'écriture, de tournage, de jeu et de montage de courtes à moyennes vidéos.

Que ce soit pour animer une chaîne youtube ou un blog, créer des tutos rapides, réaliser un court métrage ou un reportage, les techniques actuelles et le matériel numérique permettent à toutes et tous de pouvoir se lancer et de proposer des productions..

Nous découvrirons ensemble les logiciels, les appareils et les protocoles de tournages ainsi que le jeu d'acteur, de journaliste ou de présentateur. Devant ou derrière l'objectif, l'aventure commence ici ...»

SPORTS ET ARTS MARTIAUX

ÉCOLE DE VÉLO

6/9 ans

lundi de 17h à 18h30

123 € / an

10/13 ans

mercredi de 13h30 à 15h45

154 € / an

14/16 ans

mercredi de 16h à 19h

195 € / 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...
- La route : se déplacer en peloton, sprint, relais...
- La piste : vitesse, chronos, poursuite...

L'activité fonctionne à partir du 09 septembre 2019, avec une trêve hivernale.

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

LUDIK'MOUV

2-3 ans

samedi de 9h15 à 10h15

123 € / an

4-5 ans

samedi de 10h30 à 11h30

123 € / an

Karine FLORES

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.

VÕ VIỆT NAM

8/14 ans

mercredi de 18h à 19h30

132 € / an

14/17 ans

mercredi de 18h à 19h30

132 € / an

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

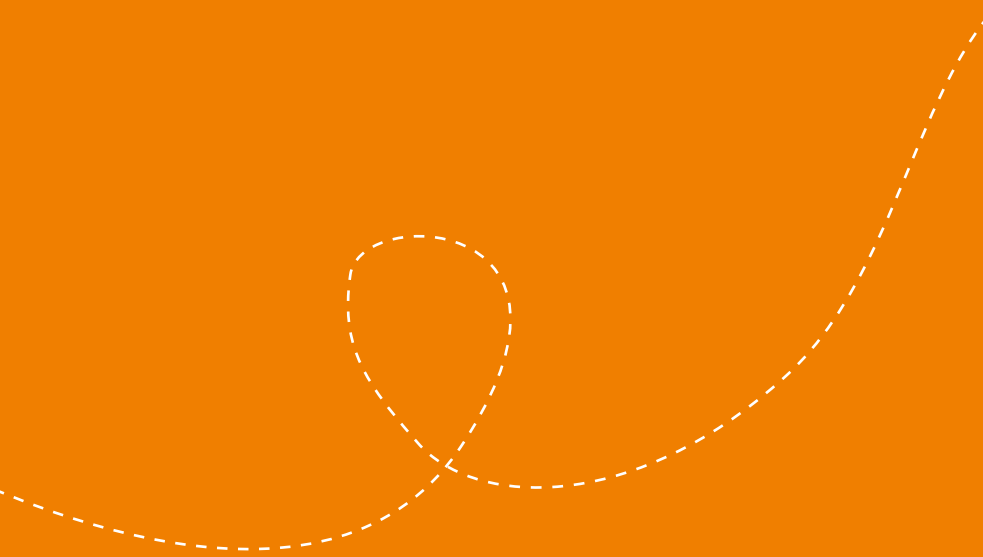
195 € / an pour les 2 cours

Jean-Philippe LANTIER

Gymnase de Monéry

Le Võ Việt Nam est l'art martial traditionnel du Vietnam, ancien de deux mille ans. Le Võ, sous la forme enseignée, comprend 18 disciplines utilisant des techniques traditionnelles ainsi que des techniques de combats à mains nues ou armées.

Le tarif comprend la licence de Võ Vietnam.



ADULTES

FITNESS ET REMISE EN FORME

ABDOS-FESSIERS	18
STEP POUR TOUS	18
X'TEND BARRE	18
ZUMBA	19
FITBALL / STRECHING	19
RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ÉTIREMENTS	19
GYMNASTIQUE DOUCE	20
PILATES	20

DANSES

DANSE ROCK	20
------------	----

DOUM DOUM DANSE	21
ARTS DE LA SCÈNE	
THÉÂTRE D'IMPROVISATION	21
LANGUES	
ANGLAIS	22
ITALIEN	22
ACTIVITÉS CRÉATIVES	
CLUB VIDÉO / CINÉMA	23
ATELIER POTERIE DECORATIVE	23
DESSIN PEINTURE	23
RELOOKING DE MEUBLES ET OBJETS	23
ARTS MARTIAUX	
KRAV MAGA SELF DÉFENSE	23
SAMBO	24
VÔ VIÊTNAM	24
BIEN-ÊTRE ET RELAXATION	
MÉDITATION	25
TAÏ CHI CHUAN / QI GONG	25
YOGA	25
SOPHROLOGIE	26
JEU	
BRIDGE	26
STAGES	
STAGES ET SOIRÉES ROCK	26
STAGES CARDIO BOXING	27
STAGES FITNESS	27
STAGES FOLKS	27
BALS FOLKS	27

FITNESS ET REMISE EN FORME

ABDOS-FESSIERS

jeudi de 18h à 18h30

77 € / 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

jeudi de 18h30 à 19h30

123 € / an

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Enchaînements chorégraphiés sur step et en musique.

X'TEND BARRE

mercredi de 8h30 à 9h45

164 € / an / le cours

Catherine VAUTHIER

Salle de danse (2^{ème} étage)

C'est un programme de fitness innovant conçu autour... d'une barre de danse classique ! X'tend barre mixe à la fois la rigueur et la fluidité de la danse avec la barre, le travail en profondeur du pilates et le bénéfice des exercices de renforcement musculaire cardio. Le tout sur une musique rythmée sans pointes, ni tutu !

ZUMBA

jeudi 19h30 à 20h30
vendredi de 19h à 20h
123 € / 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
174 € / an

Catherine VAUTHIER

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 ET ÉTIREMENTS

vendredi de 9h30 à 10h45
165 € / 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
lundi de 14h à 15h30
jeudi de 8h45 à 10h15
174 € / an / le cours

Catherine VAUTHIER

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

164 € / an / le cours

Catherine VAUTHIER

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

jeudi de 14h à 15h

jeudi de 15h à 16h (débutant)

152 € / an / le cours

Catherine VAUTHIER

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.

DANSES

jeudi de 20h30 à 21h30

169 € / an / par personne

271 € / an / pour 1 couple

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Venez apprendre les pas de base et les premières figures du rock vous permettant rapidement de vous exprimer sur la piste de danse ou pour les confirmés, venez vous initier à de nouvelles figures. Retrouvez le plaisir de danser en couple !

DANSE ROCK



DOUM DOUM DANSE

jeudi de 18h30 à 19h30

179 € / 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).

ART DE LA SCÈNE

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

vendredi à partir de 20h

131 € / 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.

ANGLAIS

Anne GEAY

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

Niveau 1, débutant

mardi de 12h15 à 13h15

168 € / an

Niveau 2, élémentaire

mardi de 8h45 à 10h15

236 € / an

Niveau 2, élémentaire

mercredi de 18h30 à 20h

236 € / an

Niveau 3, intermédiaire

mardi de 10h30 à 12h

236 € / an

Niveau 3, conversation

mardi de 18h30 à 20h

236 € / an

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

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

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

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 !

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

ITALIEN

Marion COLANTONIO

Salle de cours

jeudi de 18h30 à 20h00

180 € / an

Atelier s'adressant aux personnes débutantes désireuses de s'initier à l'italien par des échanges et des conversations ludiques.

ACTIVITÉS (CRÉATIVES)

(CLUB VIDÉO / CINÉMA)

mardi 20h-21h30

174€ / an

Michérino MACCARI

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

Cet atelier propose à ses participants d'explorer le monde de la vidéo amateur et d'aborder les techniques de base d'écriture, de tournage, de jeu et de montage de courtes à moyennes vidéos.

ATELIER POTERIE DÉCORATIVE

mercredi 18h30 à 21h30

1 fois par mois

*Calendrier disponible à
l'accueil à la rentrée*

175€ / an

Emmanuelle BRACHET

Grande salle (rez-de-chaussée)

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

DESSIN PEINTURE

jeudi de 19h45 à 22h45

363 € / an

Emmanuelle BRACHET

Grande salle (rez-de-chaussée)

Découverte et approfondissement de différentes techniques (dessin, peinture et sculpture). Discussions de groupe sur les travaux réalisés ensemble ainsi que sur l'actualité artistique et l'Histoire de l'Art.

RELOOKING DE MEUBLES ET OBJETS

1 mercredi par mois
de 18h30 à 21h30

175 € / 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 SELF DÉFENSE

A partir de 16 ans avec
autorisation parentale

vendredi de 19h à 21h

203 € / an

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

Frédéric PAEZKIEWIECZ

Gymnase du Clergeon

Le Krav Maga est une méthode de self défense basée sur la simplicité et la recherche de l'efficacité à partir des gestes de réflexes naturels. Cet art martial est accessible au plus grand nombre. L'activité proposée est orientée sur la self défense avec un enseignement adapté à tous les niveaux. Elle respecte le code moral et les principes de la pratique officielle du Krav Maga.

SAMBO

à partir de 16 ans avec
autorisation parentale

lundi 19h30 à 21h30
au gymnase de Monéry

jeudi 20h à 22h
au gymnase de l'Albanais

202 € / an / le cours

pour les 2 cours 310 € / an

1 cours de SAMBO + Krav
Maga 310€

2 cours de Sambo +Krav Maga
410€

Frédéric PAEZKIEWIECZ et
Jefferson ANTONINI

Le Sambo est un sport de combat très complet combinant les frappes pieds-poings, les saisies, les projections enchaînées avec du combat au sol, des immobilisations et des clefs. Cette discipline très dynamique mixe les techniques du judo et de jujitsu avec celles de divers styles de luttes et d'arts martiaux. L'activité vous propose une pratique sportive mais aussi un loisir avec une ouverture sur la self-défense.

VÔ VIÊTNAM

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

250 € / an / les 2 cours

Jean-Philippe LANTIER

Gymnase de Monéry

Le Võ Việt Nam, sous la forme enseignée, comprend 18 disciplines utilisant des techniques traditionnelles (thao, saisies pieds et poings) ainsi que des techniques de combats à mains nues ou armées (bâtons longs, sabres, épées,...).

Le tarif comprend la licence de Võ Vietnam.

BIEN-ÊTRE ET RELAXATION

MÉDITATION

les samedis
de 9h30 à 11h30
1 samedi sur 2

113 € / an

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

Valérie LECOZ-BERTHELOT

Initiation à différentes techniques de respiration et apprentissage de la conscience du souffle. Ces pratiques permettent de développer une capacité à gérer les tensions physiques et émotionnelles afin de trouver l'apaisement. L'atelier se déroule tous les 15 jours.

TAÏ CHI (HUI / QI GONG)

NIVEAU I

mercredi de 20h à 21h30

174 € / an

NIVEAU II

mercredi de 20h à 22h

208 € / an

NIVEAU III approfondissement

mercredi de 20h à 22h30

246 € / an

NIVEAU IV

mercredi de 22h30 à 23h

284 € / an

Gilles BERATTO

Salle de danse (2^{ème} 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 25 septembre 2019 à 20h.

Niveau IV: Qi Gong / épée

Pour les niveau IV, stage possible en cours d'année.

mercredi de 18h15 à 19h45

174 € / an

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

SOPHROLOGIE

vendredi de 13h15 à 14h30

154 € / an / le cours

Salle de danse (2^{ème} étage)

Apprendre à se relaxer au quotidien. Apprendre mentalement à ne pas subir le mauvais stress, savoir libérer son mental. Se réserver une fois par semaine un moment bien à soi, une pause. Instant d'échange également sans jugement.

JEU

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

48 € / 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 !

BRIDGE

STAGES

tous les 1^{ers} samedis du
mois

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

STAGES ET SOIRÉES ROCK

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 CARDIO BOXING

samedi 1 fois / mois

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

Nathalie PERRET

Salle de danse (2^{ème} étage)

Le cardio boxing est un mélange de fitness, de techniques de boxe et d'arts martiaux exécutés dans le vide et en musique. Il améliore les performances cardiovasculaires et respiratoires grâce au cardio training. De plus, il contribue à maintenir la forme physique, à tonifier les muscles et à augmenter les dépenses caloriques. Il supprime le stress et procure une réelle sensation de défolement !

STAGES FITNESS

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

Catherine VAUTHIER

Salle de danse (2^{ème} étage)

Catherine vous propose des cours de fitness pendant les petites vacances : renforcement musculaire, fitball, X'tend barre, gym Douce.

STAGES FOLKS

1 samedi par trimestre
de 14h30 à 18h

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 FOLKS

samedi à partir de 21h

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).

ANIMATIONS

SECTEUR JEUNESSE	30
CENTRE DE LOISIRS D'ECLE	31
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}

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

Animateurs : Laëtitia Pecheur, Emmanuel Husquin

"LE CENTRE DE LOISIRS D'ECLÉ"

A pour vocation de :

- Permettre aux enfants de s'épanouir en toute sécurité dans un cadre agréable
- Accompagner les enfants dans la socialisation et la vie de groupe
- Donner un temps de vacances d'été aux enfants
- Favoriser les liens avec les familles

Tous les étés, le centre de loisirs, situé à Ecle, accueille 125 enfants de 3 ans et demi révolus à 12 ans de 8h00 à 18h00 du lundi au vendredi.

Les activités de loisirs, culturelles, ludiques ou sportives sont alternées avec des sorties à la journée.

Des thèmes d'animation pour chaque semaine sont choisis avec les enfants.

Le centre comporte un ensemble de chalets où les enfants sont répartis par tranche d'âge, ainsi qu'une piscine, le tout sur 4 hectares de verdure.

L'encadrement est assuré par une équipe d'une vingtaine d'animateurs diplômés.

Les inscriptions à la semaine sont prioritaires (thématique à la semaine). Une inscription à la journée est envisageable dans la mesure des places disponibles.

La brochure du centre sera disponible à l'OSCAR le 15 mai 2020

Directeur du centre : Julien Douliez

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 et de 15h30 à 18h00.

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

Julien, animateur 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

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

Tarif: 35€ plus l'adhésion familiale
L'adhésion familiale est obligatoire.

Animateur : Julien Douliez

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 » :

le mercredi de 9h00 à 12h00, exclusivement

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 **04.50.01.88.66**.

Le prix est de 30€ pour une session de 5 heures à partager sur plusieurs rendez-vous.

2. « LES APRÈS-MIDI ENTRÉE LIBRE » :

Le mercredi de 13h30 à 17h30

Dans le cadre de ces horaires, le Point Cyb vous est ouvert 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 : Jean Claude Picazo

ÉVÉNEMENTS

FÊTE DE LA SCIENCE	36
SOIRÉE ARTS VIVANTS	36
LES 24H DU JEU DE RUMILLY	37
LA SEMAINE DE LA LANGUE FRANÇAISE	37
FEST'UP	38
LA FÊTE DES QUARTIERS	38
GALA DE FIN D'ANNÉE	39
CINÉMA PLEIN AIR AUX GRUMILLONS	39

Infos et programmes définitifs disponibles à l'accueil.

LA PROGRAMMATION CULTURELLE

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



fête de
la Science ^{fr}

LA FÊTE DE LA SCIENCE

Du 05 au 13 octobre 2019

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.



SOIRÉE ARTS VIVANTS

Samedi 16 novembre 2019

En partenariat avec la compagnie Thé' Art & Co
Soirée Arts vivants pleine de surprises, du théâtre, de la danse, de la musique, de la poésie et des petites douceurs pour le palais.



LES 24H DU JEU DE RUMILLY

Samedi 25 janvier au
Dimanche 26 janvier 2020

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

23 au 28 mars 2020

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... !





FEST' UP

Mai 2020

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 2020

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.

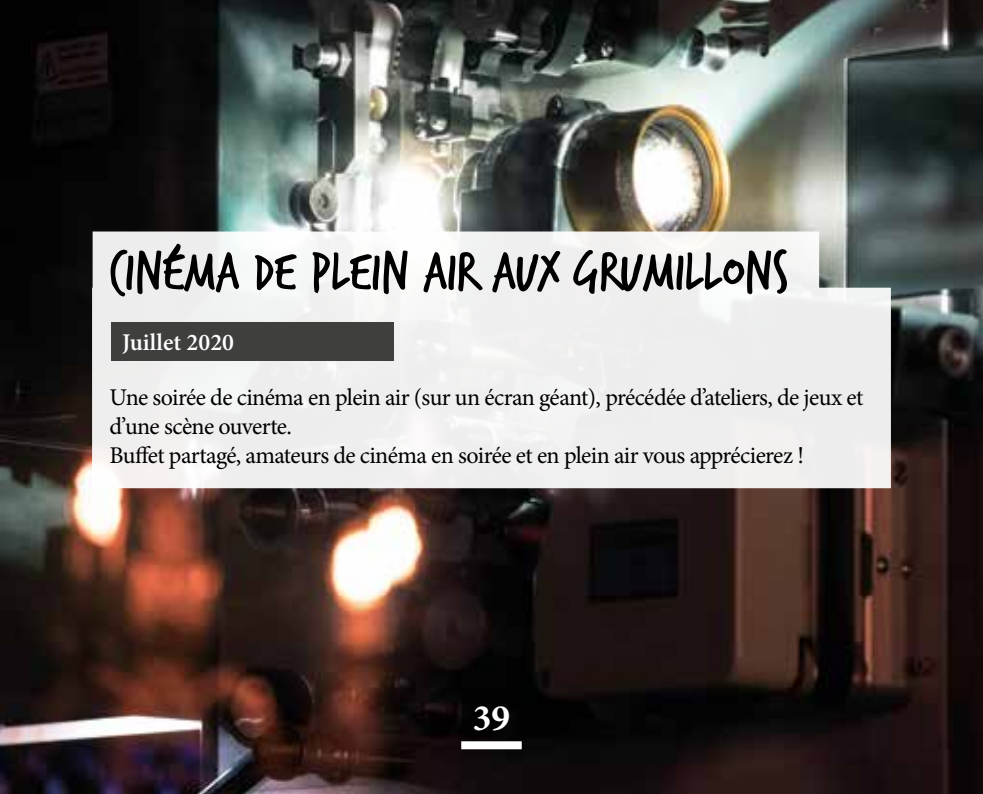


GALA DE FIN D'ANNÉE

Samedi 20 juin 2020

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 2020

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 !

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>	André SEKKAL
<i>Membres</i>	Monique CORNET, Elisabeth MOLINIER, Michel PIERRE, 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, Emmanuel HUSQUIN
<i>Pointcyb</i>	Jean Claude PICAZO
<i>Centre de loisirs et Ateliers Parents/Enfants</i>	Julien DOULIEZ

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	9 €
Adulte	16 €
Familiale (à partir de 2 personnes de la même famille)	23 €
Association	25 €

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

Pour les anciens adhérents et l'École de Vélo

du **mercredi 04 au vendredi 06 septembre 2019** aux horaires du secrétariat

Pour tous

du **mercredi 11 au vendredi 13 septembre 2019** de 9h à 12h et de 14h à 19h et à partir du 16 septembre, pendant les horaires du secrétariat

PÉRIODE D'ACTIVITÉS

du **lundi 16 septembre au samedi 13 juin 2020**. (hors vacances scolaires)
début de l'activité VÉLO le **lundi 09 septembre 2019**

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



CRÉDIT MUTUEL DE L'ALBANAIS

38, AVENUE GANTIN

74150 RUMILLY

TÉL. 0 820 825 519 (0,12 € TTC/MN)

Office Socio Culturel de l'Albanais et de Rumilly

4, route de Bessine / 74150 RUMILLY

téléphone 04.50.01.08.90

o.s.c.a.r@wanadoo.fr

www.oscar-rumilly.fr



design graphique : www.toupic.com / imprimerie DUCRET