

INFORON

JANVIER 2026

L'HARMONIE MUNICIPALE DE LA ROCHE-SUR-FORON

PRÉSENTE

Harmony Stories

SAMEDI 24 JANVIER - 20H

ESPACE MULTIFONCTION D'ETEAUX

Concert
GRATUIT

DONS LIBRES À LA SORTIE - BUVETTE SUR PLACE

TRAD SESSION - P'TIT BAL FOLK

Jeudi 8 janvier • 18h • MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

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

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

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

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

Entrée libre.

MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

CONCERT "COMÉDIES MUSICALES"

Samedi 10 janvier • 20h

Parc des Expositions

Les grandes comédies musicales : Le Roi Lion, Notre-Dame de Paris, Le Roi Soleil...

Qui n'a jamais chanté sur ces musiques emblématiques qui ont marqué des générations ? Revivez-les lors d'un grand concert orchestral !

Les Orchestres Rochois des Jeunes, en partenariat avec l'École de Musique Municipale de La Roche-sur-Foron, réuniront près d'une centaine de jeunes musiciens et chanteurs pour faire revivre, en chant et en instrument, les plus beaux moments de ces spectacles mythiques. Venez nombreux soutenir ces jeunes talents et vivre une soirée placée sous le signe de la musique et du spectacle.

Entrée libre.

Ecole Municipale de Musique La Roche-sur-Foron



CONCERT "HARMONY STORIES"

Samedi 24 janvier • 20h • Espace multifonction Eteaux

Laissez-vous transporter dans des histoires composées sur mesure pour cette soirée musicale.

Concert de l'Harmonie Municipale de La Roche-sur-Foron.

Direction: François Seigneur.

Entrée libre.

Harmonie Municipale La Roche-sur-Foron

SCÈNE OUVERTE

Jeudi 29 janvier • 20h • MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

Vous pratiquez un instrument de musique ? Vous voulez vous produire pour la première fois et découvrir la scène ? Vous voulez rencontrer des artistes de tout horizon ?

Musiciens novices ou chevronnés, chanteurs débutants ou experts, venez partager vos créations et vos reprises. Expérimentez la scène devant un public toujours bienveillant !

Pour tous, tout style, toute pratique artistique.

Piano, batterie, sono et micros sur place. Besoin d'un ampli ? Contactez-nous pour savoir s'il y en a déjà un sur place.

Buvette.

Entrée libre.

Sur inscription : communication@mjc-cs-larochesurforon.fr

MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

Rencontres

LES RENDEZ-VOUS DE LA MJC CENTRE SOCIAL

Les escales

Des rendez-vous mensuels dans votre commune avec des animations pour tous, un café des familles intergénérationnel pour se rencontrer, découvrir des nouvelles choses et partager !

- **Mercredi 7 janvier • 14h30-17h • Salle des fêtes de Cornier**
- **Mercredi 14 janvier • 9h30-12h • Salle des fêtes de Saint-Sixt**
- **Mercredi 14 janvier • 14h-16h30 • Maison des associations à Arenthon**
- **Mercredi 21 janvier • 15h-18h30 • Marché d'Eteaux**
- **Jeu-di 22 janvier • 16h-18h30 • Presbytère de Saint-Laurent**
- **Mercredi 28 janvier • 9h30-12h • Maison pour tous à Amancy**

Gratuit.

Samedi jeux en famille • Samedi 10 janvier • 15h30-18h • MJC La Roche-sur-Foron

Viens t'amuser en famille lors d'un après-midi ludique ouvert aux enfants de 3 à 12 ans et à leurs parents. Au programme : des jeux de société et des jeux-vidéos (Just dance, Mario Kart) adaptés à tous les âges.

Gratuit.

Les cafés des parents dans les écoles

Jeu-di 22 janvier • 8h30-10h • Ecole René Decarroux

L'épuisement parental - Comprendre pour mieux prévenir et se ressourcer.

Nous vous proposons quelques fois dans l'année un temps convivial entre parents autour d'un thème d'actualité et parentalité amené par un·e expert·e du sujet. Avec Marie Hakim de l'école des parents et des éducateurs et l'espace familles de la MJC Centre Social.

Ouvert à tous les parents d'enfants d'école maternelle.

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

Du lundi au vendredi 9h-12h, samedi 9h30-12h • MJC CS La Roche-sur-Foron

Venez découvrir un lieu où les enfants et les familles se retrouvent pour un moment de rencontre, de jeu, de convivialité et de partage d'expérience.

Gratuit.

Les mercredis animés • Tous les mercredis • MJC CS La Roche-sur-Foron

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

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

Programme à venir : <https://www.mjc-cs-larochesurforon.fr>

Gratuit.

MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

Rencontres

LES P'TITS RENDEZ-VOUS DES PARENTS

Mardi 6 janvier • 8h • Ecole Mallinjou

Allez à la rencontre des parents d'élèves autour d'un thé ou un café. Avec un représentant de l'école Mallinjou, l'espace familles de la MJC Centre Social, l'EPDA de prévention spécialisé et le CCAS de La Roche-sur-Foron.

Gratuit.

Ville de La Roche-sur-Foron

APRÈS-MIDI JEUX



Samedi 10 janvier • 14h30-17h
Médiathèque La Roche-sur-Foron

Solo ou en équipe, venez découvrir de nouveaux jeux de société grâce à la Guilde du jeu.

Entrée libre.

Médiathèque La Roche-sur-Foron

CAFÉ PHILO

Jeudi 29 janvier • 18h30-20h

La Roche d'y Vins, 5 place de l'Hôpital, La Roche-sur-Foron

L'être humain s'interroge naturellement sur le sens des choses et de la vie. Dans un monde où il y a tant de vérités affirmées par tant d'institutions (politiques, religieuses ou civiles), les cafés philo sont une invitation à partager librement et sans parti pris nos questionnements respectifs.

Animé par Benoît Cunisse, le café philo de l'Université Populaire du Pays Rochois reprend en 2026 !

Sur le thème "un lieu, un bar, une rencontre... qu'est-ce que cela vous inspire ?".

Entrée libre.

Université Populaire du Pays Rochois

L'ODEUR DU FIGUIER

Du mardi 13 janvier au samedi 7 mars

Mardi et vendredi 16h-18h30, mercredi 14h30-18h30, samedi 14h-17h

L'Angle, espace d'art contemporain

L'odeur du figuier est une introspection familiale où émergent des affinités : amour des animaux, goût de la nature et de la montagne, mais aussi des solitudes partagées. Cette série interroge la construction de l'identité à travers les ressemblances et les écarts entre les générations. Pour l'exposition, Gaëlle Encrenaz s'enrichit de nouveaux clichés et d'un film photographique réalisé à partir des polaroids familiaux.

En prolongement de l'exposition, un projet participatif réunira des personnes âgées et des scolaires. Les aînés partageront souvenirs et récits significatifs. Les jeunes donneront forme à ces histoires par la photographie. L'ensemble des images produites fera l'objet d'une exposition collective en fin d'année scolaire.

Cette résidence d'artiste est soutenue par le Département de la Haute-Savoie, la DRAC Rhône-Alpes, le Rectorat de Grenoble - DSDEN et la DAAC 74, ainsi que par la ville de La Roche-sur-Foron et la commune d'Eteaux.

Vernissage : vendredi 9 janvier à 19h.

Visite accompagnée : samedi 24 janvier à 14h30.

Entrée libre.

MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

13 janvier - 7 mars
Exposition de Gaëlle Encrenaz



Découverte du Patrimoine

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



Du lundi au vendredi 10h-12h et 14h30-17h30

Samedi 9h-12h • Office de tourisme

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

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

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

Tarif : 9 € par personne + caution.

Pays Rochois Tourisme

PLONGEZ DANS LE PASSÉ AVEC LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Du lundi au vendredi 10h-12h et 14h30-17h30

Samedi 9h-12h • Office de tourisme

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

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

Tarif : 10 € par personne + caution.

Pays Rochois Tourisme



Découverte du Patrimoine

BALADE GUIDÉE SUR TABLETTE

Du lundi au vendredi 10h-12h et 14h30-17h30 • Samedi 9h-12h • Office de tourisme Maurice, valet de ville de La Roche au XVIII^e siècle, vous propose de l'accompagner à travers les rues de la cité médiévale afin d'en découvrir les principaux trésors et de plonger dans son histoire qui s'étend sur plusieurs siècles.

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

Tout public. Durée : 1h30 environ.

Tarif : 9 € par personne + caution.

Pays Rochois Tourisme

LeCtures

LES RENDEZ-VOUS DE LA MÉDIATHÈQUE

On se lit tout - Cercle de lecture • Mardi 6 janvier • 19h-20h

Envie de partager votre coup de cœur/coup de griffes ou juste écouter les conseils d'autres lecteurs ? Rejoignez ce cercle ouvert à tous où vous pouvez arriver en cours de route. Tout public, dès 14 ans.

Entrée libre.

Raconte-moi une histoire : le tour du monde • Samedi 31 janvier • 15h30-16h30

Séance de lectures multilingues en français et dans la langue du pays sélectionné pour la séance. Animé par l'association Monde Multilingue. Dès 4 ans.

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

Médiathèque La Roche-sur-Foron

LES RENDEZ-VOUS D'HISTOIRES SANS FIN

Vendredi 23 janvier • 19h : soirée de lancement de la bande dessinée historique "J'ai arrêté Otto Abetz", en présence de l'auteur Didier Eisack.

Gratuit, sur inscription.

Samedi 24 janvier • 13h30-14h30 : club de lecture pour les ados à partir de 12 ans.

Gratuit, sur inscription : 04 50 25 41 91 ou histoires-sansfin@orange.fr

Histoires sans Fin

LES NUITS DE LA LECTURE

Lectures à la criée • Jeudi 22 janvier • 10h-11h • Marché de La Roche-sur-Foron

Sur le marché hebdomadaire, laissez-vous surprendre par des lectures à voix haute de textes autour du thème "villes et campagnes". Tout public.

Gratuit.

Écrire et lire • Jeudi 22 janvier • 18h30-19h30 • Médiathèque La Roche-sur-Foron

Venez partager un temps de lecture à voix haute en faisant découvrir vos écrits ou ceux des autres. Suivi d'un "apéro grenadine". Tout public, dès 14 ans.

Entrée libre.

En partenariat avec la MJC-CS.

Soirée jeux de société • Vendredi 23 janvier • 20h • Médiathèque La Roche-sur-Foron

Venez jouer ou découvrir des jeux de société autour du thème "villes et campagnes", animé par la Guilde du jeu. Tout public, dès 16 ans.

Entrée libre.

Raconte-doudou • Samedi 24 janvier • 10h30-11h • Médiathèque La Roche-sur-Foron

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

Sur inscription.

Atelier "Plumes en ville ! Plumes aux champs !" • Samedi 24 janvier • 15h-16h30

Médiathèque La Roche-sur-Foron

A l'aide d'images et de chants d'oiseaux, découvrez et identifiez des oiseaux citadins et ruraux dans leurs milieux de vie respectifs puis, réalisez un oiseau en collage en papiers déchirés. Parents-enfants, dès 7 ans.

Sur inscription.

Visite contée nocturne • Samedi 24 janvier • 18h30-20h

Médiathèque La Roche-sur-Foron

Visitez la médiathèque de nuit et suivez le guide d'un parcours insolite ponctué d'histoires. Suivi d'un "apéro grenadine" et d'un blind test musical autour du thème "villes et campagnes". Tout public, dès 12 ans.

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

Médiathèque, MJC CS La Roche-sur-Foron, La Guilde du jeu

Salons'

SALON PREP'A

Mercredi 21 et jeudi 22 janvier • 8h30-17h • Parc des Expositions

C'est le rendez-vous essentiel pour s'informer sur les formations en apprentissage, du CAP au Bac+5, assister à des démonstrations métiers, des conférences, et échanger avec des professionnels et apprentis.

10 secteurs professionnels représentés : industrie, sport animation, commerce communication tourisme, santé & social, BTP, automobile & aéronautique, coiffure esthétique & art design, transport & logistique, métiers de bouche & hôtellerie, nature & environnement, et un îlot d'informations documentation qui propose des animations pédagogiques.

Programme : <https://salonprepa.fr>

Gratuit.

CMA Haute-Savoie

FESTIVAL VINTAGE & RÉTROGAMING

Samedi 24 janvier 10h-19h • Dimanche 25 janvier 10h-18h • Parc des Expositions

De nombreux exposants seront présents et vous proposeront un véritable marché vintage dans une ambiance old school : créations de mode, musique, mobilier, animations, objets et déco, rétrogaming, consoles, jeux vidéo et pop culture des années 80's aux années 2000.

Buvette et petite restauration.

Tarif : 8 € la journée. Gratuit pour les moins de 10 ans.

Tandem Events France

SALON PROJET JARDIN

Du vendredi 30 janvier au dimanche 1^{er} février

Vendredi et samedi 10h-19h • Dimanche 10h-18h • Parc des Expositions

3 jours pour semer et faire éclore les projets d'aménagement extérieur. Véritable source d'inspiration, le salon Projet Jardin, c'est une occasion privilégiée de s'informer et de se faire guider par une large palette de professionnels et artisans de la région présents pour conseiller et accompagner la réalisation des besoins, des idées, des envies.

Petite restauration.

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

IK COM

LES FORÊTS FACE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE GLOBAL GÉNÉRALITÉS ET ZOOM SUR LE HAUT-JURA

Mercredi 28 janvier • 20h • Maison des Sociétés

La superficie de la forêt française a doublé depuis 2 siècles et continue à augmenter. Pourtant, sous les coups de boutoir du changement climatique, sa fonction "puits de carbone" a été divisée par 2 en 10 ans. Quant aux forêts d'épicéas du Haut-Jura, elles périssent sous l'effet des scolytes. Quels liens entre phénomènes globaux et locaux ? Quels enjeux et comment y faire face dans un avenir incertain ?

Présentée par Emmanuel Lierdeman.

Entrée libre.

Société Histoire Naturelle du Pays Rochois

LE CATALOGUE DES CHEVALIERS DU COLIER DE L'ORDRE DE SAVOIE, DICT DE L'ANNONCIADÉ

Samedi 31 janvier • 14h30 • Château de l'Echelle

Un des livres les plus beaux sur la noblesse savoyarde et piémontaise, édité en 1654 : 270 blasons accompagnés des noms et titres de chaque chevalier et la description de ses armoiries. L'auteur, François Capré, dont la famille est originaire de Megève, était Secrétaire d'État et maître ordinaire en la Chambre des comptes du duc de Savoie. L'Académie possède un exemplaire de cet ouvrage exceptionnel, qui vient d'être restauré.

Par Gilles Carrier-Dalbion, vice président de l'Académie du Faucigny et Guide du Patrimoine de Savoie Mont-Blanc.

Entrée libre.

Académie du Faucigny

SPECTACLE FAMILLE "FILOMÈNE ET FÉLIX DANS IMPROMPTU"

Mercredi 28 janvier • 18h • Salle le Parc

Après plus de 700 représentations de leurs divers opus en France et à l'étranger (Japon, Chine, Angleterre, Roumanie, Bénin...) Filomène et Félix reviennent avec une aventure clownesque : "Impromptu".

Filomène et Félix, vous connaissez ? Un jour ou l'autre vous les rencontrerez ici ou là, bras dessus bras dessous arpentant les jours heureux qui coulent sous leurs petits pas. Mais ne vous y trompez pas, pour eux aussi l'aventure palpite à toutes les pages. Impromptu, c'est la folle histoire de leur rencontre, l'incroyable épopée de leur petit quotidien.

Par la Cie Le voyageur debout. Dès 6 ans.

Durée : 1h05.

Tarifs : 14 € par adulte ; 10 € par enfant et tarif réduit.

Billetterie : à la MJC ou <https://www.mjc-cs-larochesurforon.fr>

MJC Centre Social La Roche-sur-Foron



Autres 'Evénements

CLÔTURE DES FÊTES DES ASSOCIATIONS

Samedi 3 janvier • 10h-17h • Place de l'Hôtel de Ville

Le Comité des Fêtes et l'association des Cuisines du Monde vous invitent à partager un moment gourmand autour de savoureuses soupes d'après-fêtes. Vous pourrez aussi déguster la traditionnelle galette des rois et profitez d'une buvette dans une ambiance conviviale.

Entrée libre.

Comité des Fêtes La Roche, Cuisines du Monde

LA PATINOIRE EN GLACE SOUS LA GRENETTE !

Jusqu'au samedi 3 janvier

Du lundi au samedi 13h30-19h.

Dimanche 10h-12h et 14h-19h.

Fermeture exceptionnelle le 1^{er} janvier toute la journée.

Tarif : 6 € comprenant l'entrée et la location des patins.

Ville de La Roche-sur-Foron



MANÈGE DE CHEVAUX DE BOIS

Jusqu'au dimanche 4 janvier

Vacances scolaires : 14h-19h

Place de l'Hôtel de Ville

Sous les lumières scintillantes du centre de La Roche-sur-Foron, le carrousel de Noël tournera au rythme de la féerie hivernale, invitant petits et grands à embarquer pour un voyage au cœur de la magie des fêtes.



YOGA

Ski de fond, yoga et pilates

Dimanche 4 janvier • 9h-12h30 • Plateau des Glières

Fondez-vous dans un décor exceptionnel à la découverte du ski nordique, du pilates et du yoga pour s'offrir un moment pour soi. Un temps de pause en pleine nature.

Tarif : 60 € par personne.

Sur inscription : <https://www.helloasso.com/associations/yoga-pilates-en-montagne>

Yoga Pilates en montagne

CYCLE MASSAGE BÉBÉ

Mercredi 7, 14, 21 et 28 janvier

Samedi 10, 17, 24 et 31 janvier

64 rue Perrine

Participer à un cycle massage bébé c'est pour passer un moment de qualité avec son bébé, apprendre à l'observer, faire une pause dans la semaine et se détendre, construire un lien à vie, découvrir comment masser bébé, échanger entre parents.

Tarif : 115 € pour le cycle par couple, livret et huile de massage compris.

Sur inscription : 07 81 57 87 79

Petit à petit la cigogne fait son nid

ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

Permanences numériques • Du lundi au jeudi matin

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

Gratuit, sur inscription.

Atelier numérique collectif pour débutants

Jeudi 8 et 22 janvier • 14h-16h • Médiathèque Eteaux

Pour apprendre en groupe sur une thématique définie.

Gratuit, sur inscription : 07 82 81 91 15 ou numerique@mjc-cs-laroche-sur-foron.fr

MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

LES ACTIVITÉS À LA BASE

Mercredi 7 et 21 janvier • 19h-20h15 : yoga du rire. *Sur inscription.*

Samedi 17 janvier • 11h-13h30 : Assemblée Générale Reparcoop.

Vendredi 23 janvier • 20h : soirée spectacle.

Vendredi 30 janvier • 20h : causerie populaire "Science et éthique".

Samedi 31 janvier • 9h-16h : chantier participatif.

Activités permanentes :

Tous les jours • 7h30-12h30 : atelier de réparation-vente d'appareils d'occasion.

Lundi • 10h30-11h30 : yoga du rire.

Lundi 12 janvier • 18h30-19h45 : découverte de la méditation spontanée.

Lundi • 18h30-19h45 : séance débutant méditation spontanée. *Sur inscription.*

Lundi • 20h15-21h45 : séance approfondissement méditation spontanée. *Sur inscription.*

Mardi • 9h30-14h : ça popote et ça papote (cuisine participative).

Mardi • 10h-12h : permanence portes ouvertes de La Base.

Mardi • 18h-19h30 : permanence prétothèque.

Mardi • 18h-21h : bar associatif.

Mardi • 19h30-21h : Vocal Bas'art (chorale). *Sur inscription.*

Jeudi : atelier réparation vélos Club dénivelé. *Sur rendez-vous.*

Vendredi • 18h-19h : permanence matériauthèque.

Vendredi 2 janvier • 18h-19h : permanences Môle Energie "Des panneaux solaires pour tous".

Vendredi • 18h-19h30 : permanence prétothèque.

Vendredi • 18h-21h : bar associatif.

Tarifs, inscriptions et infos : <https://labase-paysrochois.org>

La Base • 156 avenue Charles de Gaulle

ATELIER COMMUNICATION

Mercredi 21 janvier • 18h30-20h • Maison des Sociétés

Atelier qui traite des questions sur la communication en général et des outils existants s'y affèrent (médias, réseaux sociaux, intelligence artificielle...).

Animé par Benvindo Samson, cet atelier mensuel est ouvert à toutes et tous, dans la limite d'une vingtaine de places.

Gratuit, sur inscription : contact@uplaroche.fr

Université Populaire du Pays Rochois

Stages

FABRIQUEZ VOTRE KOMBUCHA

Vendredi 23 janvier • 14h-16h • ENILV • 212 rue Anatole France

Vous découvrirez les origines, les principes de la fermentation, les micro-organismes à l'œuvre... tout en explorant les subtilités aromatiques grâce à une dégustation. Chacun préparera son propre kombucha, à personnaliser selon ses envies, et apprendra à choisir les bons ingrédients pour une fermentation réussie.

À la fin de l'atelier, vous repartirez avec votre boisson en cours de fermentation, tout le nécessaire pour poursuivre l'aventure à la maison, et de nombreuses idées pour créer vos propres recettes.

Tarif : 60 € par personne.

Sur inscription : 04 50 03 47 14 ou anne.petitbon@educagri.fr

ENILV

Et aussi

VŒUX MUNICIPAUX

Vendredi 9 janvier • 19h • Parc des Expositions

L'ensemble du Conseil Municipal de La Roche-sur-Foron a le plaisir de vous convier à la cérémonie des vœux municipaux.

Accès : pour les piétons entrée rue des Centaures, pour les voitures parking boulevard du Maquis des Glières.

Entrée libre.

Ville de La Roche-sur-Foron



L'Office de Tourisme du Pays Rochois
vous souhaite une belle et heureuse année 2026 !

