

INFORON

JUILLET-AOÛT 2026
QUE FAIRE DANS LE PAYS ROCHOIS



FESTIVAL GRATUIT

Zik'
enVille

LA ROCHE SUR FORON

17^{ÈME}
ÉDITION

2026

AUTEURS - COMPOSITEURS - RELAIS DE LA CRÉATION

13 JUILLET

INDAWA / GROS MONSIEUR / THE TOWN



FEUX D'ARTIFICE FÊTE NATIONALE



17 JUILLET

LA TRIBU DE BERGAME / SPELIM

+ SOUND SYSTEM BY TOTALLY ROOTS NATION

7 AOÛT

CIRQUE PÉPIN



SPECTACLE JEUNE PUBLIC

14 AOÛT

AN'OM X VAYN / MAXXO

21 AOÛT

21 GRAMMES / GIUFÀ

WWW.PAYSROCHOISTOURISME.COM

17^e Zik'en Ville

FESTIVAL GRATUIT DU 13 JUILLET AU 21 AOÛT • LA ROCHE-SUR-FORON

9 concerts sur la place de l'Hôtel de Ville + 1 concert à l'EPSM + 1 spectacle jeune public

En cas de pluie, les concerts auront lieu sous la Grenette.

Buvette et restauration - Jeux gonflables.

Billets EuroZik : pour éviter l'attente en caisse, venez acheter vos EuroZik à l'Office de Tourisme avant chaque soirée.

Ecoverre non consigné : amenez votre verre réutilisable ou achetez-le sur place.

Gratuit.

Renseignements : Pays Rochois Tourisme - 04 50 03 36 68 - <https://www.zikenville.fr>

LUNDI 13 JUILLET - GRANDE SOIRÉE D'OUVERTURE AVEC 3 CONCERTS

19h15 : Indawa • Indie soul

Autrice, compositrice et interprète, Indawa dessine un univers folk, soul, jazzy céleste. Chaque morceau est introduit par des textes poétiques en français, pour une balance entre connexion musicale et littéraire équilibrée.



20h45 : Gros Monsieur • Pop gourmande

Gros Monsieur veut rassembler, maîtrisant harmonieusement l'association de textes poétiques avec le groove de la world. Véritable diplomate musical, il réconcilie les fans d'afro-pop et de chanson française, en alliant richesse des paroles et efficacité des rythmes.



22h30 : feux d'artifice.

23h : The Town • Funk/Rock 80's

Entre groove et chorégraphies élégantes, The Town, c'est le funk qui flirte avec le rock. Les synthétiseurs brillent sur le riff charnel des guitares, les basses vibrent aux pulsations des boîtes à rythmes, le tout effleuré par des voix chaudes et sensuelles.



17^e Zik'en Ville

VENDREDI 17 JUILLET - 2 CONCERTS

20h : La Tribù de Bergame

Chanson franco-italienne festive

La Tribù de Bergame, c'est l'énergie contagieuse d'un concert-spectacle qui fait voyager entre Italie et France, entre tradition et modernité. Porté par une guitare manouche, des rythmes swing entraînants et des chansons en français et en italien, le groupe propose un moment à la fois festif, touchant et résolument positif.

22h : Spelim • Groove electro

Multi-instrumentiste et créatif touche-à-tout, il explore la musique comme un tout, mêlant pop tribale, reggae, électro et soul. Son univers qu'il façonne avec exigence et générosité, respire le partage et l'émotion.

Sound system by Totally Roots Nation

Le Totally sound system vous jouera ses meilleurs morceaux en amont, entre et après les concerts de Zik'en Ville.

VENDREDI 7 AOÛT - 1 SPECTACLE JEUNE PUBLIC

16h-17h : place Saint-Jean

En cas de pluie, sous la Grenette

Cirque Pépin • Spectacle "C'est peut-être..." Cirque

C'est peut-être... nous dessine un univers poétique dans lequel on pourra suivre l'histoire d'un personnage qui n'est jamais sorti de chez elle et n'en ressent pas l'envie.

Une collision entre son univers et celui d'un voyageur à la recherche de tous les sons du monde va les bousculer tous les deux.

Suivra un étonnant voyage pendant lequel les deux personnages vont pouvoir se découvrir et tenter d'accorder leur univers.

17^e Zik'en Ville

VENDREDI 14 AOÛT - 2 CONCERTS

20h : An'Om x Vayn • Rap electro

An'Om rappe sa vie et ses émotions avec un flow précis et mélodieux, explorant des thèmes comme l'angoisse, le développement personnel et la quête de réussite. Vayn, lui, façonne des atmosphères musicales uniques, mêlant rap et influences électroniques sans barrières de genre.



22h : Maxxo • Reggae dub

Maxxo est actif sur la scène reggae depuis près d'une vingtaine d'années ! Son reggae "très" anglophone, aux productions savamment travaillées, a su conquérir le public reggae et l'a amené à travailler avec bon nombres d'artistes internationaux incontournables, sur scène ou en studio.



MARDI 18 AOÛT - CONCERT À L'ÉTABLISSEMENT PUBLIC DE SANTÉ MENTALE 74

14h45-15h45: Tiny Shuttle • Folk

Retrouvez Tiny Shuttle, duo pop-folk, dans les locaux de l'EPSM à La Roche-sur-Foron. Une façon originale de partager un bon moment avec les patients et de voir la psychiatrie autrement. Concert dans les jardins de l'EPSM. *Gratuit.*

VENDREDI 21 AOÛT - GRANDE SOIRÉE DE CLÔTURE AVEC 2 CONCERTS

20h : 21 Grammes • Rock

21 Grammes fait du rock avec son cœur et ses tripes, avec panache et sincérité, avec ses angoisses et ses espoirs, avec une énergie débordante et la furieuse envie de défendre sur scène son rock puissant et poétique.



22h : Giufà • Gipsy Punk

Lorsqu'un groupe de rockeurs siciliens, adeptes des musiques méditerranéennes et balkaniques, décide de réinventer le genre à sa propre sauce, le résultat est tout simplement saisissant !



Festival

21^e FESTIVAL INTERNATIONAL BLUEGRASS IN LA ROCHE

DU MERCREDI 29 JUILLET AU DIMANCHE 2 AOÛT • LA ROCHE-SUR-FORON

2006-2026 L'AVENTURE CONTINUE !

Bluegrass in La Roche est le plus grand festival au monde dédié à la musique Bluegrass, en dehors des Etats-Unis ! 50 concerts et des artistes venus de 14 pays d'Europe, des USA, du Canada, et même d'Australie et de Corée du Sud.

Festival off

- Mercredi 29 juillet de 19h à 22h et vendredi 31 juillet de 12h à 14h : 18 concerts gratuits sur les terrasses des bars et restaurants rochois.

Et aussi 2 concerts délocalisés ouverts à tous :

- Jeudi 30 juillet • 14h45 • Établissement Public de Santé Mentale 74

- Vendredi 31 juillet • 16h • Résidence Les Rocailles du Verger

Festival in dans la cour du collège Sainte-Marie

- Jeudi 30 juillet : soirée d'ouverture gratuite, concert des stagiaires et des profs à 17h30 suivi de 3 concerts dès 20h, avec 1 tête d'affiche d'Australie/USA.

- Vendredi 31 juillet : 5 concerts dès 18h, avec 2 têtes d'affiche des USA.

- Samedi 1^{er} août : 5 concerts dès 12h sur la scène de midi, avec 2 têtes d'affiche d'Australie et des USA, suivis de 5 concerts dès 18h sur la grande scène, avec 3 têtes d'affiche des USA et de la Corée.

- Dimanche 2 août : 5 concerts dès 12h sur la scène de midi, avec 3 têtes d'affiche des USA et de la Corée, suivis de 5 concerts dès 18h sur la grande scène. *L'entrée est à 4 € seulement (au lieu de 8 €) pour les habitants de Haute-Savoie !*

Des animations pour tous

- Sur le site du festival : toboggan gonflable et rodéo mécanique, marché, salon luthiers & accessoires, chalets souvenirs festival et merch groupes avec séances dédicaces.

- Sous la Grenette : bourse aux disques & CD. *Entrée libre.*

Infos pratiques

Restauration américaine, savoyarde, végétarienne "faite maison", large choix de bières du Mont-Blanc, bar à champagne, écran géant, camping du festival, navettes gratuites avec Proximiti.

Tarifs : jeudi gratuit ; vendredi 6 € ; samedi 10 € ; dimanche 8 € et 4 € pour les habitants de Haute-Savoie (si billet pris sur place avec justificatif adresse sur pièce identité ou autre). Pass Festival à seulement 20 € ! Nouveau Pass VIP Festival 200 € (limité à 50 pass). Entrée gratuite pour les enfants jusqu'à 12 ans.

Billetterie, infos, programmation détaillée : <https://bluegrassinlaroche.org>
Roch'Evènements

Festival

8^e FESTIVAL MUSICAL DE LA BÉNITE-FONTAINE

Jusqu'au dimanche 5 juillet • La Bénite-Fontaine • La Roche-sur-Foron

Un majestueux piano est installé dans la salle de l'Abri du Pèlerin, transformée pour l'occasion en salle de concert à l'acoustique remarquable. Naviguant entre les esthétiques classiques, traditionnelles, jazz et chansons, le festival invite plusieurs artistes de renommée mondiale.

Jeudi 2 juillet • 20h30 : Antigone et Nicolas Hourt, sonates piano, violon. *Payant.*

Vendredi 3 juillet • 20h30 • Eglise Saint-Jean-Baptiste : Petits Chanteurs à la Croix de Bois (en collaboration avec les Petits Chanteurs de l'Académie Anne de Guigné). *Payant.*

Samedi 4 juillet • 17h : ensemble baroque Flores in monte, clavecin, théorbe, flûte et soprano. *Payant.*

Tarifs : 25 € ; 8 € pour les moins de 18 ans. 35 € tarif soutien.

Dimanche 5 juillet • 16h30 : les Petits Chanteurs de l'Académie Anne de Guigné. *Gratuit, participation au chapeau.*

Billetterie : <https://festivalbenitefontaine.fr>

Académie Anne de Guigné

Musique

DEUX GRANDES SOIRÉES RÉTRO

Samedi 4 juillet • 18h • Sous la Grenette • La Roche-sur-Foron

Rendez-vous pour une soirée spéciale années 80-90, animée par DJ Nico. Au programme : buvette, restauration, photobooth pour immortaliser vos plus beaux looks vintage.

Samedi 29 août • 18h • Sous la Grenette • La Roche-sur-Foron

Place à la soirée années 90-2000, toujours animée par DJ Nico, avec buvette et restauration.

Deux dates, deux ambiances, un même esprit festif et convivial pour clôturer l'été en musique.

Gratuit.

Babacool

Musique

CONCERT "LA MAÎTRISE DU CONSERVATOIRE D'ISTRES"

Vendredi 17 juillet • 20h • Eglise Saint-Jean-Baptiste • La Roche-sur-Foron

En tournée en Haute-Savoie, le chœur des élèves du conservatoire d'Istres fait escale à La Roche-sur-Foron ! Retrouvez les 28 jeunes choristes, dirigés par Alexis Gipoulou, pour un concert exceptionnel. Ils y interpréteront leur programme "Songs for a Peaceful World" (chants pour un monde en paix).

Venez nombreux partager ce moment de partage et de sérénité.

Entrée gracieuse, sortie généreuse.

Amis de l'Orgue Historique Franzetti

CONCERTS DE HARPE

Dimanche 19 juillet • 17h • Eglise Saint-Jean-Baptiste • La Roche-sur-Foron

Concert d'ouverture par Vera Werkman, violon et Lorelei Coker, harpe.

Dimanche 26 juillet • 17h • Eglise Saint-Jean-Baptiste • La Roche-sur-Foron

Concert de clôture par les participants du stage.

Entrée libre.

Manja Smits

CONCERT "COUP D'BLUES"

Vendredi 24 juillet • 19h • Château d'Arcine • Saint-Pierre-en-Faucigny

Dans le magnifique cadre du château d'Arcine, Coup d'Blues vous invite à son concert extérieur de blues, rock et rock'n'roll des années 70. Première partie : Les Informels.

Buvette et foodtruck.

Gratuit.

Coup d'Blues

Patrimoine

NOUVELLES VISITES CONTÉES & ANIMÉES NOCTURNES "ARTIFICES ET SAVOIR-FAIRE"

Samedi 11 juillet à 20h30 • Samedi 8 et 22 août à 20h

Rendez-vous à l'Office de Tourisme 15 à 30 minutes avant le départ • La Roche

Machines et outils, main-d'œuvre et chef-d'œuvre, artifices et savoir-faire : plongez dans le passé industriel et artisanal d'une cité prospère et renommée. Une promenade dans l'histoire de La Roche au fil de l'eau, de l'épée, des siècles et des histoires avec de drôles de guides, les fées Althéa et Elaéra accompagnées par leur fidèle troupe d'escrime historique, Corvi Bellorum.

Durée 2h. Limité à 100 participants.

Tarifs : adultes 10 €, enfants (6-16 ans) 4 €.

Réservation conseillée : 04 50 03 36 68.

Pays Rochois Tourisme

VISITES HISTORIQUES "À LA DÉCOUVERTE DE 1 000 ANS D'HISTOIRE"

Juillet et août • Tous les mardis 10h • Tous les samedis 15h

Départ à l'Office de Tourisme • La Roche-sur-Foron

Explorez la cité médiévale en compagnie d'un Guide du Patrimoine de Savoie Mont-Blanc et vous découvrirez ses nombreux édifices, témoins du riche passé historique de la ville. Visite tout public avec la montée au sommet de la Tour des comtes de Genève. Durée 1h30. Minimum 3 participants.

Tarifs : adultes 8 € ; enfants (6-16 ans) 4 €.

Réservation conseillée : 04 50 03 36 68.

Pays Rochois Tourisme

VISITES FAMILLES - JEU DE PISTE "À LA RECHERCHE DES ENSEIGNES PERDUES"

Juillet et août • Tous les mercredis • 15h

Départ à l'Office de Tourisme • La Roche-sur-Foron

Retrouvez des enseignes d'artisans et commerçants disséminées dans la cité médiévale et partez à la recherche du trésor caché avec un Guide du Patrimoine de Savoie Mont-Blanc.

Visite ludique à faire en famille, avec un cadeau souvenir aux "petits" participants.

Durée 1h30. Minimum 3 participants.

Tarifs : adultes 7 €, enfants (4-11 ans) 5 €.

Réservation conseillée : 04 50 03 36 68.

Pays Rochois Tourisme

Patrimoine

TOUR DES COMTES DE GENÈVE



Juillet et août

Tous les jours • 14h-18h

Place Saint-François • La Roche-sur-Foron

Montez au sommet de la tour érigée au XIII^e siècle, juchée sur son énorme bloc de roche. Admirez un panorama grandiose de montagnes et de vallées qui n'auront plus de secret pour vous grâce à deux tables d'orientation panoramiques.

Espace jardin détente avec buvette.

Tarifs : adultes 2 € ; enfants (6-16 ans) 1 €.

Pays Rochois Tourisme

PLONGEZ DANS LE PASSÉ AVEC LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Juillet et août

Du lundi au samedi* 9h-12h et 14h-18h

(* samedi jusqu'à 17h) • Office de Tourisme

Tous les jours 14h-18h • Tour des comtes de Genève

La Roche-sur-Foron

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



Patrimoine

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

Juillet et août

Du lundi au samedi* 9h-12h et 14h-18h

(*samedi jusqu'à 17h) • Office de Tourisme

Tous les jours 14h-18h • Tour des comtes de Genève

La Roche-sur-Foron

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

Le sort de La Roche-sur-Foron 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



BALADE GUIDÉE SUR TABLETTE

Juillet et août

Du lundi au samedi* 9h-12h et 14h-18h (*samedi jusqu'à 17h) • Office de Tourisme

Tous les jours 14h-18h • Tour des comtes de Genève • La Roche-sur-Foron

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

Spectacles

SOIRÉE SPECTACLE DE DANSE "MAIS POURTANT ÇA S'VOIT PAS"

Vendredi 17 juillet • 19h15 • La Base • 156 avenue Charles de Gaulle • La Roche

"Mais pourtant ça s'voit pas" est un solo chorégraphique avec voix off où une danseuse retrace, entre humour et douleur, sa reconstruction après un traumatisme crânien invisible.

La danse mêle funkstyles/hip-hop debout, gymnastique sensorielle et influences contemporaines, portée par un paysage sonore qui guide l'énergie, le repos et la révolte. La narration, issue d'un journal post-accident et ponctuée de métaphores, s'entrelace à des costumes du quotidien symbolisant l'identité fracturée puis recomposée.

La pièce témoigne de la résilience, de la quête de sens et de la reconnaissance du vécu invisible.

Gratuit.

La Base

Rencontres

AFTER-WORK

Lundi 6 juillet • 19h-21h • La Roche d'y Vins • 5 place de l'Hôpital • La Roche

Vous êtes artisan.e, créateur/créatrice, vous êtes dans le service ou vous portez un projet local qui vous fait vibrer ? Alors ce rendez-vous est pour vous !

Venez réseauter autour d'un verre, échanger avec d'autres entrepreneurs passionnés, gagner en visibilité, promouvoir votre savoir-faire et booster votre activité dans une ambiance conviviale et 100 % locale. Inscrivez-vous vite, les places sont limitées.

L'association Les Talentueuses, c'est quoi ? Les Talentueuses, c'est un collectif engagé au service de l'entrepreneuriat local en Haute-Savoie, et plus particulièrement dans la vallée de l'Arve.

Tarif : 10 € par personne incluant une consommation et des gourmandises à grignoter.

Sur inscription : <https://www.helloasso.com/associations/les-talentueuses-74>

Les Talentueuses

Expositions

DÉCORE TA VILLE EN FLEURS

Juillet et août • Place de l'Hôtel de Ville et hall de la Mairie • La Roche-sur-Foron

Les productions ont été créées par des habitants de la commune via différents partenaires.

Entrée libre.

Ville de La Roche-sur-Foron

Lectures

LECTURES PARASOLS

10h30-12h • La Roche-sur-Foron

Mercredi 8 et vendredi 24 juillet

Quartier de la Balme.

Vendredi 10 juillet

Quartier des Capucins Girolles.

Mercredi 15 et vendredi 31 juillet

Quartier des Afforêts.

Vendredi 17 juillet : MJC Centre Social.

Mercredi 22 juillet : sous la Grenette.

Mercredi 29 juillet

Résidence Les Rocailles du Verger.

Installez-vous confortablement sur un transat, à l'ombre d'un parasol, et laissez-vous tenter par une sélection de lectures : livres, BD, magazines... Un moment estival à savourer en famille, entre amis ou en solo. Des jeux de société seront également mis à disposition pour prolonger ces instants de détente.

Annulation en cas de pluie.

Gratuit.

CCAS, EPDA de prévention spécialisée, MJC CS,
Médiathèque La Roche-sur-Foron



Jeux

LES ESCAPADES GOURMANDES

Du mercredi 15 juillet au dimanche 30 août • Parc du château de l'Echelle • La Roche Le secret d'Alcide

Un escape game sensoriel et ludique où chaque épreuve vous invite à explorer les mystères du vin même sans rien y connaître.

Durée : 1h. De 3 à 6 participants.

Tarifs : de 96 € à 132 € selon le nombre de personnes. Adhésion annuelle : 10 €.

Le casse-tête de M. Farfelu

Un moment de jeu et de découvertes gourmandes pour petits et grands, où curiosité et esprit d'équipe font toute la différence.

Durée : 1h. De 3 à 6 participants.

Tarifs : de 90 € à 126 € selon le nombre de personnes. Adhésion annuelle : 10 €.

La valse des cépages

Après avoir exploré 15 cépages, place à la dégustation : trois vins, trois énigmes... Saurez-vous reconnaître leur origine ?

Durée : 45 minutes. De 5 à 15 participants.

Tarif : 28 € par personne. Adhésion annuelle : 10 €.

Inscriptions : 06 08 83 99 91 ou delicesdefis@gmail.com

Délices & défis

Autres événements

FÊTE DE QUARTIER - LES ÉCHAPÉES BELLES DE LA BALME

Samedi 4 juillet • 14h-20h • Quartier de la Balme • La Roche-sur-Foron

Pensé comme un temps fort ouvert à tous, l'événement transformera les espaces du quotidien en lieux de rencontres, de créativité et de découvertes artistiques. Entre balade musicale, ateliers participatifs, spectacles et animations, habitants et visiteurs seront invités à vivre une expérience festive, familiale et accessible.

Au programme :

- 14h-15h : déambulation musicale du centre-ville jusqu'au quartier de La Balme.
- 15h-18h : ateliers artistiques, animations, spectacles, arts de rue et musique.
- 19h : spectacle de clôture et repas convivial.

Gratuit.

MJC Centre Social, CCAS La Roche, EPDA, collectif franco-suisse Magic Green Art

Autres événements

L'ÉTÉ AU PLAIN CHÂTEAU

Du samedi 4 juillet au dimanche 30 août

Quartier du Plain Château • La Roche

Retrouvez la 3^e édition de L'Été au Plain Château et vivez un été d'expériences inédites ! Plus de 50 animations vous attendent dans l'un des plus beaux sites de La Roche-sur-Foron. Entre la Tour des comtes de Genève, le château de l'Échelle et son parc arboré, le site du Plain Château se transforme tout l'été en un véritable terrain de jeux et de découvertes.

Au programme : ateliers bien-être, capoeira, qi gong & yoga kundalini, escape games, cinéma plein air, soirées open air avec DJ... Et bien d'autres surprises à découvrir tout au long de l'été !

En famille, entre amis ou simplement en quête de nouvelles expériences, chacun trouvera son rendez-vous pour profiter pleinement de la saison estivale !

Programme : <https://www.facebook.com/eteauplainchateau>

Ville de La Roche-sur-Foron



29^e FÊTE AU VILLAGE D'AMANCY

Dimanche 19 juillet • Salle polyvalente • Amancy

Vide grenier dès 8h. Repas midi et soir sous chapiteau à 25 € (salade, filets de perches, frites, fromage, dessert, café) animé par l'orchestre Temps Danse. Toboggan gonflable. Démonstrations de danse par Rock Attitude en fin d'après-midi. Buvette et restauration rapide.

Comité des Fêtes d'Amancy

Autres événements

13^e MOULES AU FEU DE PAILLE

Samedi 25 juillet • Accueil du public à 18h • Début du repas à 19h

Château de l'Echelle • La Roche-sur-Foron

Une bonne recette de moules, un grand feu de paille et une ambiance musicale !

Tarifs : adultes 21 €, enfants 11 €.

Billetterie :

- À l'Office de Tourisme du Pays Rochois.

- Lors du marché à La Roche sur la place de l'Hôtel de Ville, les jeudis 9, 16 et 23 juillet.

Comité des Fêtes de La Roche-sur-Foron

CONCOURS RÉGIONAL COMTOIS DE JUMENTS POULINIÈRES



Dimanche 23 août • 9h

Cour du collège Sainte-Marie

La Roche-sur-Foron

Marché artisanal, buvette et restauration.

Syndicat d'élevage hippique de
La Roche-sur-Foron

JOURNÉE DES FAMILLES

Samedi 29 août • 10h-18h • Parc du château de l'Echelle • La Roche-sur-Foron

L'été tire doucement sa révérence, la rentrée de septembre approche... Mais avant de tourner la page, on se retrouve pour une grande journée festive en famille !

Au programme : grand barbecue champêtre, buvette, structures gonflables, spectacles.

Animations gratuites.

Comité des Fêtes de La Roche-sur-Foron

Activités

LES ATELIERS DE LA CIE DU DAHU

Mercredi 1^{er} juillet • Le vin sans prise de tête • 18h30

Envie de mieux choisir vos vins sans jargon ni snobisme ? Pendant cet atelier, on vous donne les clés pour : comprendre une étiquette, faire la différence entre bio, biodynamie et HVE, choisir un vin sans se tromper. 3 vins dégustés, un moment convivial.

Tarif : 100 € l'atelier. Planche apéritive en supplément et sur commande. Sur inscription.

Jeudi 9 juillet • L'afterwork - Les rosés sont des "vrais" vins • 18h30

Et si on arrêtrait les idées reçues ? Des rosés de caractère, de gastronomie, à déguster toute l'année. Un afterwork pour redécouvrir le rosé autrement.

Tarif : 100 € l'atelier. Planche apéritive prévue (assortiment de fromages, fruits, pain).

Sur inscription.

Mercredi 5 août • Accords/Désaccords - Le plat du quotidien • 18h30

Lasagnes, pizza, barbecue... Et si le vin changeait tout ? On teste : 3 vins, des plats simples du quotidien, des accords évidents et inattendus. L'atelier idéal pour mieux boire à la maison, sans se compliquer la vie.

Tarif : 120 € l'atelier. Plat partagé (lasagnes et salade verte). Sur inscription.

Jeudi 13 août • Vin & écologie - Boire responsable • 18h30

Peut-on concilier plaisir, qualité et respect de l'environnement ? On parle : impact environnemental, bio, biodynamie, HVE, pourquoi le bio coûte parfois le même prix, comment consommer moins mais mieux.

Tarif : 90€ l'atelier. Planche apéritive en supplément et sur commande. Sur inscription.

Mercredi 19 août • L'afterwork - Les blancs de l'été • 18h30

Fraîcheur, légèreté et plaisir au rendez-vous. Un afterwork pour découvrir des blancs parfaits pour l'apéro, les repas d'été, les moments simples entre amis.

Tarif : 100 € l'atelier. Planche apéritive prévue (assortiment de fromages, fruits, pain).

Sur inscription.

Jeudi 27 août • Ma cave me ressemble • 18h30

Envie de créer (ou reprendre) une cave qui vous ressemble vraiment ? Au programme : vins à boire maintenant, vins à garder, vins "invités surprises", budget maîtrisé.

Tarif : 90 € l'atelier. Planche apéritive en supplément et sur commande.

Sur inscription : info@laciedulahu.fr ou 06 68 78 98 14. Composez vous-même votre groupe, entre 6 et 8 personnes.

La Cie du Dahu • 309 route du Clos du May • Eteaux

Activités

PRENEZ SOIN DE VOTRE FORME

Du lundi 6 juillet au jeudi 6 août

Marche nordique • Tous les lundis 9h • Tous les jeudis 18h

Venez découvrir nos sentiers en marchant selon une technique spécifique et des bâtons adaptés pour renforcer l'ensemble du corps tout en préservant les articulations.

Pilates • Tous les lundis 18h et 19h • Tous les mardis et les jeudis 9h

Le pilate est une gymnastique douce qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps en le ramenant dans un alignement idéal.

Training fitness • Tous les mardis • 18h30

Le cours est composé de 3 parties : cardio-vasculaire et coordination (type zumba), renforcement musculaire (type abdo-fessier), et étirements.

Vini-yoga • Tous les mardis • 19h30

Le vini-yoga comprend des postures (asana) et des exercices respiratoires (pranayama) que l'on adaptera en fonction de votre état de forme du moment.

Yoga sur chaise • Tous les jeudis • 10h

Le yoga sur chaise reprend les postures du yoga, du pilate et de la gymnastique douce. Les exercices s'axent sur des étirements et le renforcement des muscles.

Tarif : à partir de 16 €.

Inscriptions : 06 32 25 55 99

Odin Fitness • 995 route de Mornex • Saint-Laurent

PRÉPAREZ VOTRE RENTRÉE 2026-2027 AVEC LA MJC-CS

Découvrez les activités que vous pourrez pratiquer tout au long de l'année scolaire : danse, arts martiaux, arts créatifs, musique, théâtre, bien-être, il y en a pour tous les goûts et tous les âges. Participez à des activités en famille avec vos enfants ou faites découvrir la musique et la gym à vos tout petits.

Inscriptions :

- Sur internet : <https://larochesurforon.goasso.org>

- Sur place à la MJC : jusqu'au 24 juillet puis reprise à partir du 24 août.

MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

Activités

LES ACTIVITÉS À LA BASE

Vendredi 3 juillet • 18h : soirée jeux d'ambiance.

Vendredi 3, 10 et 17 juillet, 21 et 28 août • 18h-19h30 : permanence préthèque.

Lundi 6, 13 et 20 et 27 juillet • 18h30-20h : méditation spontanée. Séance en extérieur selon la météo.

Mardi 7 juillet, 18 et 25 août • 18h-19h30 : permanence préthèque.

Mercredi 15 et 29 juillet • 19h-20h15 : yoga du rire. *Sur inscription.*

Lundi 20 et 27 juillet • 10h30-11h45 : yoga du rire. *Sur inscription.*

Pendant l'été (jours d'ouverture indiqués directement sur place) • 7h30-12h30 : atelier de réparation-vente d'appareils d'occasion.

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

La Base • 156 avenue Charles de Gaulle • La Roche-sur-Foron

INSCRIPTIONS COURS UNIVERSITÉ POPULAIRE DU PAYS ROCHOIS

Cours de langues étrangères

Vendredi 11 septembre • 17h-19h • Médiathèque La Roche-sur-Foron

Anglais, allemand, espagnol et italien pour tous les niveaux. À cette occasion, rencontre avec les professeurs afin de déterminer le niveau de chaque élève et le cours qui conviendra.

Tarif : 330 € pour l'année (30 cours) + adhésion Université Populaire du Pays Rochois à 15 €.

Ateliers socio-linguistiques ou apprentissage de la langue française à des adultes de langue étrangère

Lundi 14 septembre • 14h-16h • Maison des Sociétés (en face de la MJC) • La Roche

Tarif : 1 € pour l'année.

Renseignements : 04 80 16 00 84

Université Populaire du Pays Rochois

Activités

YOGA

Cours de yoga en énergie d'été

Venez continuer de pratiquer ou découvrir le hatha yoga de l'énergie. Au programme : recentrage, respiration, postures, relaxation ou méditation. Durée : 1h15.

Tarif : 15 €.

Planning : <https://sauchayoga74.wixsite.com/monsite>

Sur inscription.

Cours particulier/Cours famille

Séance à la carte, date à convenir ensemble. Durée : 1h15.

Tarif : 60 €. Sur inscription.

Cours de yoga kundalini

Jeudi 9 juillet • Mercredi 5 et 19 août • Lundi 24 août • 19h-20h30

L'été est une bonne période pour découvrir ou redécouvrir de nouvelles pratiques. Et puis on a besoin aussi, de temps en temps, de renouer avec son corps. Durée : 1h30.

Tarif : 15 €. Sur inscription.

Mini-stage yoga enfant • Mercredi 15, jeudi 16, vendredi 17 juillet • 10h30-12h

Les plus jeunes aussi ont droit à leurs séances de yoga pour apprendre à se détendre et à se relaxer... de façon ludique bien sûr ! De 5 à 12 ans. Durée : 1h30.

Tarif : 60 € les 3 jours. Sur inscription.

Bain sonore aux bols de cristal • Vendredi 17 juillet • 19h-21h

Allongé(e) confortablement, laissez-vous envelopper par les vibrations des bols de cristal. Durée : 2h.

Tarif : 26 €. Sur inscription.

Yoga nidra • Vendredi 24 juillet • Vendredi 14 août • 18h30-20h

Idéale pour une très grande détente, cette profonde méthode de méditation est un des rares moments dans la vie où les relaxations émotionnelles, mentales et physiques peuvent être complètes et simultanées. À partir de 16 ans. Durée : 1h30.

Tarif : 20 €.

Inscriptions : 06 69 07 07 36 ou sauchayoga74@gmail.com

Saucha Yoga • 250 rue de la Duraz • Saint-Pierre-en-Faucigny

Et aussi

DES VACANCES EN FAMILLE AVEC LA MJC CENTRE SOCIAL

Durant tout le mois de juillet, la MJC Centre Social de La Roche-sur-Foron propose un programme d'animations à destination des familles, pour partager des moments conviviaux, découvrir de nouvelles activités et profiter de l'été ensemble. Sorties, ateliers créatifs, balades nature, jeux, espace de motricité, découverte du patrimoine ou encore temps festifs rythmeront ces vacances avec des rendez-vous adaptés à tous les âges.

Parmi les temps forts de cette programmation figurent la fête de quartier Les Échappées Belles de la Balme, une journée au Parc de Merlet et au lac de Passy, un atelier cyanotype floral, une sortie au château de Clermont, des ateliers autour du bien-être, des espaces de motricité pour les plus petits, une ludothèque en plein air ainsi qu'une grande fête en famille pour clôturer le mois de juillet. Certaines animations sont proposées gratuitement, d'autres sur inscription.

La papothèque, lieu d'accueil enfants-parents pour les 0 à 6 ans, reste également ouverte tout au long du mois de juillet avec des horaires adaptés. Le cinéma Le Parc proposera une programmation jeune public pendant les vacances.

Programme complet et inscriptions : <https://www.mjc-cs-larochesurforon.fr>

MJC CS La Roche-sur-Foron

APPEL À BÉNÉVOLES - ATELIERS SOCIAUX-LINGUISTIQUES

L'Université Populaire du Pays Rochois recherche des bénévoles pour enseigner le français à des adultes de langue étrangère avec pour mission d'aborder des notions civiques, administratives et culturelles. Ces ateliers ont lieu de septembre à juin tous les lundis (hors vacances scolaires) de 14h à 16h à la Maison des Sociétés (La Roche). Ils sont animés par des bénévoles qui travaillent en binôme sur plusieurs niveaux, de l'analphabétisme au perfectionnement. Cette activité est soutenue par le Centre Ressources Illettrisme et Analphabétisme (CRIA 74) qui apporte des conseils et assure une formation.

Pour tout renseignement : contact@uplaroche.fr

Université Populaire du Pays Rochois

Faites le plein de soleil et de musique cet été !