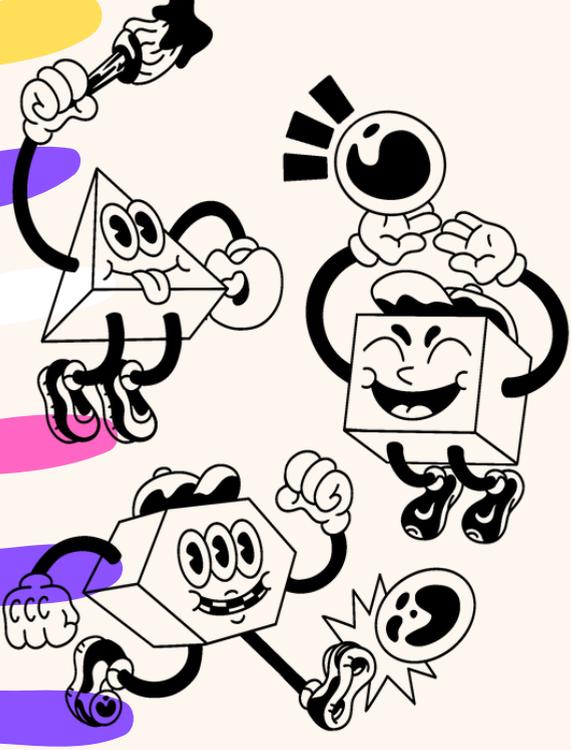


CENTRE SOCIO-CULTUREL
CENTRE SOCIO-CULTUREL
CENTRE SOCIO-CULTUREL
CENTRE SOCIO-CULTUREL

SAISON 2025-2026

DE L'ALBARINE

البارينة



QUI SOMMES NOUS ?

Le Centre Socio-Culturel de l'Albarine, CSCA, c'est :

- * Un lieu d'accueil, d'échange et de rencontre
- * Un lieu proposant de multiples services et activités en réponse aux préoccupations des habitants
- * Un lieu « ressource » pour tous les âges de la vie

Le CSCA porte les valeurs de dignité, solidarité et démocratie.

Le CSCA a pour objectifs de :

- *Soutenir et faire participer les habitants à l'amélioration de leurs conditions de vie
- *Favoriser l'éducation et l'expression culturelles
- *Renforcer les solidarités
- *Prévenir et réduire toute forme de discrimination

Le CSCA intervient dans les dix communes de la Vallée de l'Albarine : Argis, Arandas, Chaley, Cleyzieu, Conand, Nivollet-Montgriffon, Oncieu, Saint-Rambert-en-Bugey, Tenay, Torcieu.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer et échanger !





France Services
Proche de vous au quotidien

France Services est un lieu d'accueil gratuit et ouvert à toutes et tous où vous pourrez :

- **Obtenir des renseignements administratifs**
 - **Etre accompagné pour :**
 - *effectuer vos démarches en ligne
 - *obtenir un formulaire
 - *constituer et finaliser un dossier
- **Obtenir un rendez-vous avec l'organisme concerné**

Des équipements sont à votre disposition sur place : ordinateurs, accès Internet, photocopieuse, scanner.

C'est aussi un lieu de permanences pour la Mission Locale Jeunes, le suivi RSA et les Impôts.

France Services est partenaire de la CAF, la CPAM, la MSA, France Travail, la CARSAT, la DGFIP, France Titres (ANTS), le Point Justice, la Poste l'URSSAF et l'ANAH.



De la petite enfance au grand âge, Alfa3a se veut présente à toutes les étapes de la vie et développe son activité dans plus de 170 établissements. Ses domaines d'intervention recouvrent le logement, la santé, la formation, l'insertion, et l'animation (enfants, adolescents adulte).

ACCUEILLIR

Accueillir et s'accueillir, tel est l'esprit de tous ceux qui participent à l'action d'Alfa3a

- dans le respect de l'identité de chacun,
- dans l'accueil de la différence,
- dans un climat de convivialité,
- avec le souci d'apporter une réponse à chaque demande.

ASSOCIER

Alfa3a veut réunir les conditions pour que chaque Personne puisse être considérée comme unique et responsable. Forte de son expérience et de son professionnalisme, Alfa3a s'engage à :

- favoriser les conditions de travail en équipe en impliquant les salariés dans ses projets,
- susciter la participation active des usagers à la vie des établissements,
- veiller à l'intégration des établissements dans leur environnement en partenariat avec tous les acteurs de terrain.

ACCOMPAGNER

Alfa3a s'engage à créer les conditions pour développer l'autonomie, afin que chacun soit réellement acteur de sa vie personnelle et professionnelle. Pour cela, elle s'engage à mettre en place des temps et des lieux d'écoute et de dialogue.

Pour favoriser :

- l'écoute
- la connaissance et le respect des règles,
- l'acquisition de savoir-faire utiles au développement et à l'autonomie de la Personne,

En apportant :

- un soutien approprié aux besoins et au potentiel de chaque Personne accueillie
- un management interne de proximité.

ACCUEIL DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT

Pour les enfants de 3 ans
(ou moins si scolarisés)
jusqu'au au CM2

Le centre de loisirs c'est un accueil pour
toutes et tous !
Il est labellisé « bonus accueil de loisirs pour
tous »

- * Une équipe d'animateur.trices à l'écoute des enfants, de leurs besoins et de leurs envies.
- * Des activités et des projets thématiques adaptés à tous les âges.

PÉRISCOLAIRE

Argis

Tous les matins (à partir de 7h)
midis et soirs (jusqu'à 18h)

Saint-Rambert-en-Bugey

Tous les soirs (jusqu'à 18h)

MERCREDIS ET VACANCES

Accueil journée ou 1/2 journée,
avec ou sans repas

De 7h à 18h

(arrivée jusqu'à 9h – départ à partir de 16h30)



Modalités

d'inscription :

Création d'un dossier au
CSCA sur réservation.

Veuillez vous munir du carnet
de santé de votre enfant ainsi
que de votre numéro
allocataire CAF (tarif en
fonction des revenus fiscaux).

SECTEUR JEUNES SECTEUR JEUNES SECTEUR JEUNES

COLLÈGE

Le Secteur Jeunes : Un espace fait pour toi !

Tu as entre 11 et 15 ans et tu cherches un endroit où t'éclater ? Viens découvrir le Secteur Jeunes du Centre Socio-Culturel de l'Albarine ! Ici c'est 100% ados où tu peux chiller, créer, jouer, sortir et partager de bons moments.

Gaming



Sorties, voyages



Sports et loisirs



Ateliers créatifs & artistiques

Projets de groupe

Soirées à thème

C'est quand ?

Les mercredis de 12h10 à 18h00
Certains week-ends
Les vacances scolaires

Combien ça coûte ?

10 € l'adhésion pour l'année
+ frais supplémentaires en
fonction des activités.

Où ?

Au Centre Socio-Culturel de l'Albarine à Saint Rambert-en-Bugey

@ Infos & inscriptions : strambert.csc@alfa3a.org

Instagram : [csc_a_do](https://www.instagram.com/csc_a_do)

WhatsApp : 06.25.75.95.54



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Les activités ont lieu du 15 septembre 2025 au 19 juin 2026 inclus hors périodes de vacances scolaires.

Vous pouvez réaliser un cours d'essai avant de vous inscrire à l'activité choisie. Les cotisations sont à régler en totalité le jour de l'inscription. Vous pouvez régler en plusieurs fois (jusqu'à 3 versements).

Au tarif des activités, il faut ajouter les frais de dossier :

1 personne : 10€

2 personnes : 15€

3 personnes : 18€

4 personnes : 20€

Une activité avec un nombre d'inscrits insuffisant pourrait ne pas être mise en place après le cours d'essai.

L'abandon en cours d'année ne donne lieu à aucun remboursement, sauf en cas de force majeure (maladie de longue durée, déménagement).

Les professionnel.les et bénévoles animent avec convivialité les différentes activités proposées et partagent les valeurs de respect et de bienveillance du CSCA et d'Alfa3a.

ACTIVITÉS ENFANTS

AIDE AUX DEVOIRS PRIMAIRE

Les lundis de 16h30 à 18h

Du CP au CM2

Inscription par niveau au trimestre:

1er trimestre : CE1/CE2

2e trimestre : CM1/CM2

3e trimestre : CM1/CM2 et CP/CE1

(en fonction de la demande)

10€ le trimestre

Temps d'aide aux devoirs, appuis méthodologique et pédagogique, ouverture artistique et culturelle.

DANSE MODERNE

Les mercredis

de 9h30 à 10h15 : de 3 à 5 ans

De 10h30 à 11h30 : de 6 à 8 ans

Les vendredis

de 17h à 18h : dès 9 ans

Avec Sarah Bouteille

150€ l'année

Une activité pour apprendre de manière dynamique des chorégraphies sur des musiques actuelles.

ATELIER THEATRE

Les mardis de 17h15 à 18h15

avec Emmanuel Mendi

170€ l'année

A partir de petits jeux scéniques, du travail du corps et de la voix, cet atelier propose de découvrir les bases de techniques théâtrales, de l'improvisation et l'étude de textes.

LES MINI-TRAILERS

Les lundis de 16h30 à 17h45

de 7 à 11 ans

150€ l'année

Avec Véronique

de Ain Sport Ain Objectif

Votre enfant aime courir? Une activité ludique de course à pieds sur les routes et chemins de Saint-Rambert-en-Bugey.

ESCRIME

Les mercredis

De 10h à 11h : de 6 à 10 ans

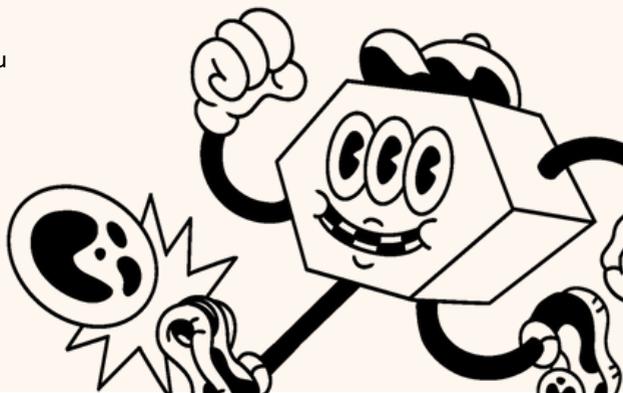
à la salle de gym de Tenay

(transport proposé depuis Saint-Rambert)

Avec Adria Santiago Ullod

150€ + licence française d'escrime

Sport de combat qui permet de s'opposer ou coopérer avec une arme blanche (fleuret, épée, sabre). Elle inculque la rigueur, le respect et le dépassement de soi. Prévoir l'achat d'un gant (environ 20€)





ACTIVITÉS FAMILLES

LA BULLE DES ÉMOTIONS

A chaque vacance scolaire, un temps parents-enfants de 5 ans à 11 ans

Avec Nathalie Buffard

8€ la séance

Des ateliers pour permettre à votre enfant de mieux vivre ses émotions, de les accueillir et d'apprendre à les apprivoiser... des "super-pouvoirs" qu'ils pourront utiliser ensuite seuls et pour toute leur vie !

Pendant les vacances scolaires, le CSCA propose des sorties dans la région, des ateliers parents-enfants : danse, yoga, cuisine, baignade, activités manuelles, etc.

Des envies d'ateliers, sorties ou autres pour des temps parents/enfants ?

N'hésitez pas à nous en faire part !





ACTIVITÉS ADULTES

BIEN-ETRE

BIEN-ÊTRE SOPHRO

Les mardis de 14h30 à 15h30
Avec Annick Damond Trouiller
50€ l'année

A partir de techniques de relaxation corporelle, de respiration et de visualisation mentale, chacun est invité à trouver les ressources en soi afin d'améliorer sa qualité de vie.

DÉCOUVERTE BIEN-ÊTRE

Le samedi de 10h à 11h30
10€ la séance
Dates: voir à l'accueil

Venez découvrir avec des intervenants passionnés plusieurs disciplines et pratiques bien-être : sophrologie, yoga, stretching, relaxation, Do-in, etc.

REMISE EN FORME

Les jeudis de 10h à 11h
Avec Sylvain Tatot
120€ l'année

Venez reprendre une activité physique douce à votre rythme, de façon conviviale et dans la bonne humeur.

YIN-YANG YOGA

Les jeudis de 16h15 à 17h15
Les jeudis de 17h30 à 18h30
Avec Helin Bushart
200€ l'année

Une invitation à explorer les polarités Yin-Yang dans un même cours, pour travailler l'assouplissement et le renforcement musculaire. Chaque séance comprend des postures du yin yoga, des postures en mouvement et plus dynamiques et un temps de relaxation.

YOGA SUR CHAISE

Les lundis de 10h30 à 11h30
à la salle des Blés d'Or
Avec Julia Bushart
Gratuit

Vous souhaitez bénéficier des bienfaits du yoga pour vous détendre, vous assouplir, vous renforcer, mais s'allonger au sol est difficile ? Venez découvrir le yoga sur chaise.



ACTIVITÉS ADULTES

APPRENDRE ENSEMBLE

ANGLAIS

Les mardis

de 17h à 18h : débutants

de 18h à 19h : confirmés

Animé par Dana

30€ l'année

Dana vous propose deux cours pour que chacun puisse progresser à son niveau.

KOIKTULIS

Chaque 1er jeudi du mois à 18h30

à la Bibliothèque de St Rambert

Animé par Aurélie

Gratuit pour les adhérent.e.s

Venez échanger sur vos lectures en toute convivialité.

CONVERSATION EN FRANCAIS

Les lundis de 14h à 15h

Avec Laurence

Gratuit pour les adhérent.e.s

Atelier réservé aux personnes qui ont déjà des bases en français et qui souhaitent pratiquer à l'oral.

ESPACE COUTURE

Les vendredis de 14h à 16h

Animé par Dominique et Malika

30€ l'année

Un espace pour coudre ensemble et être accompagné par Dominique et Malika. Machines à coudre et petit matériel sont mis à disposition.

COUTURE

Les 2e samedis du mois de 9h30 à 12h

Animé par Dominique

10€ l'atelier

Un atelier thématique à chaque séance pour apprendre à coudre et ensuite être accompagné pour réaliser ses petites créations.

FRANÇAIS

Les jeudis de 14h à 16h

Avec Laurence Marie-Françoise

Gratuit pour les adhérent.e.s

Cours de français adaptés aux besoins de chacun.e pour devenir autonome dans la vie de tous les jours.

INFORMATIQUE

Les lundis de 10h à 11h30

tous les 15 jours

Encadré par Manu

30€ l'année

Cours informatiques et internet : découverte et renforcement sur ordinateur portable.

TRICOT

Les lundis de 14h à 17h

Animé par Josiane

Gratuit pour les adhérent.e.s

Un atelier où on papote tout en tricotant.

◆ ACTIVITÉS ADULTES

JEUX DE SOCIÉTÉ ET ACTIVITÉS MANUELLES

Les mardis de 14h à 15h30
à la salle des Blés d'Or

Gratuit pour les adhérent.e.s

Venez passer un moment convivial avec Lisa autour d'un jeu de société ou une activité manuelle.

JAZZ MANOUCHE

Les mardis à 20h (créneau modifiable en fonction des disponibilités des inscrits)

1 semaine sur 2

Animé par Nicolas Mathieu,
guitariste

60€ l'année

Travail en groupe autour de la musique de Django Reinhardt et des standards de Swing. Ouverts à tous types d'instruments : guitare, basse, violon, accordéon, voix, clavier, soufflants (cuivres et bois), batterie... Pratique instrumentale requise.

THEATRE

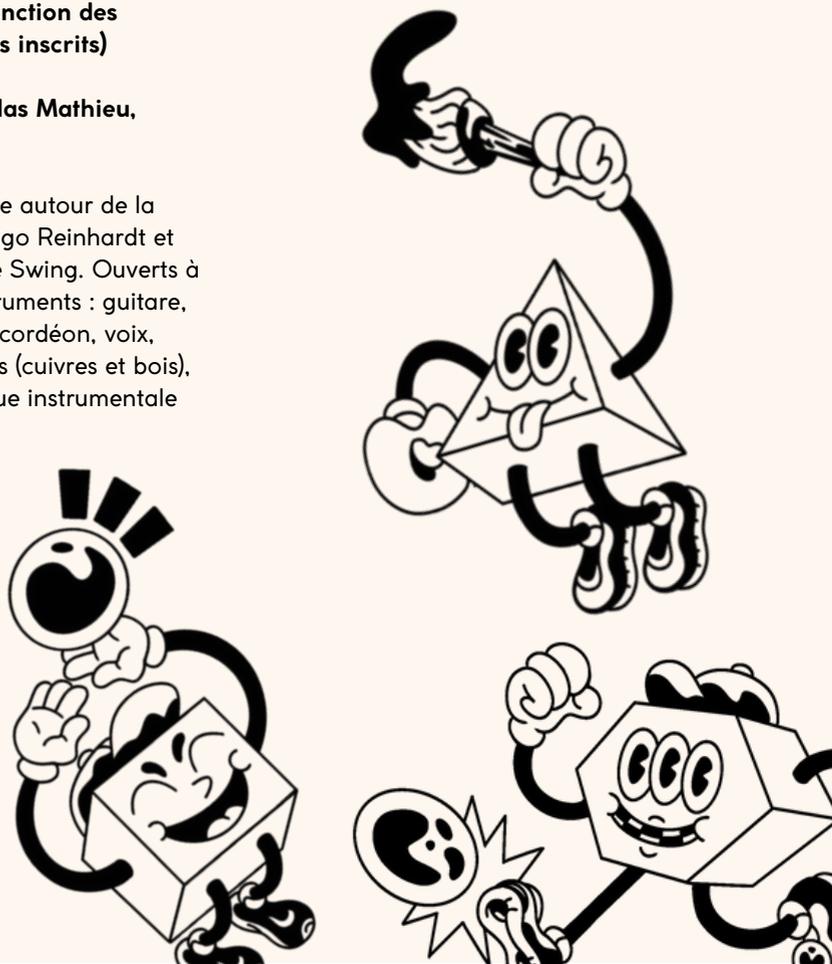
Une fois par mois

Avec Emmanuel Mendy

1^{ère} séance Samedi 20 Septembre

200€ l'année

A partir d'exercices scéniques, du travail du corps et de la voix, cet atelier de théâtre d'improvisation propose de lâcher prise et de favoriser l'expression de soi.





ACTIVITÉS ADULTES

ACTIVITES PHYSIQUES

BOOTY THERAPY

1 fois/mois les vendredis
de 20h à 21h30

Animé par Clémence Bauer

1^{ere} séance le 19 septembre

100€ à l'année

Une pratique sportive qui mêle danse, lâcher prise et bien-être sur des sons et des rythmes issus des danses afro-urbaines, dans un espace safe entre femmes! On bouge pour se sentir libre, se défouler, libérer ses émotions, redécouvrir sa féminité et l'assumer.

GROUPE BALADES

Les vendredis après-midis

Encadré par Jean

30€ l'année

Sorties randonnées proposées une fois par semaine. Une façon de découvrir le territoire et les alentours avec un groupe convivial et motivé.

CARDIO- RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les jeudis de 19h15 à 20h15

Avec Manon Hovelynck

150€ l'année

Atelier de tonification de tout le corps par le travail de toutes les chaînes musculaires.

Merci de fournir un certificat médical de non-contre indication pour cette activité.

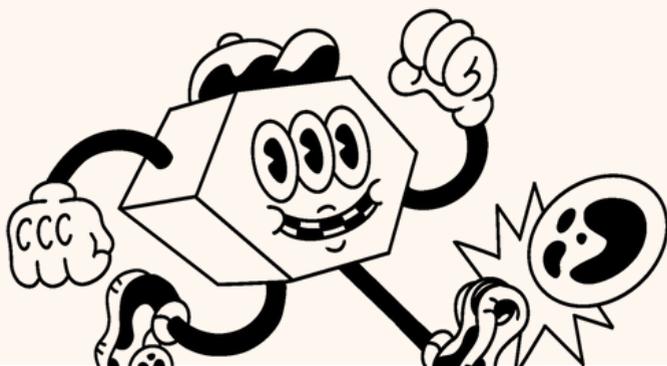
MARCHE DOUCE

1 vendredi matin sur 2

de 10h à 11h

Gratuit pour les adhérent.e.s

Des sorties pour reprendre goût à la marche à petits pas, en douceur et à son rythme.



COURSE À PIED

**Les mardis de 18h à 19h et
les jeudis de 12h15 à 13h15 en loisirs
encadrés par Manu**

Gratuit pour les adhérent.e.s

Vous avez envie de courir mais tout
seul c'est compliqué de se motiver ?

Venez rejoindre Albarine Runners!

*Merci de fournir un certificat médical
de non-contre indication pour cette
activité.*

STRETCHING

**Les lundis de 18h à 19h
Avec Fanny Sport Santé
150€ l'année**

Le stretching est une gymnastique
douce qui permet de gagner en
souplesse, libérer les tensions
musculaires, et améliorer la flexibilité
et la mobilité pour prévenir les risques
de blessures. .

PILATES (MÉTHODE)

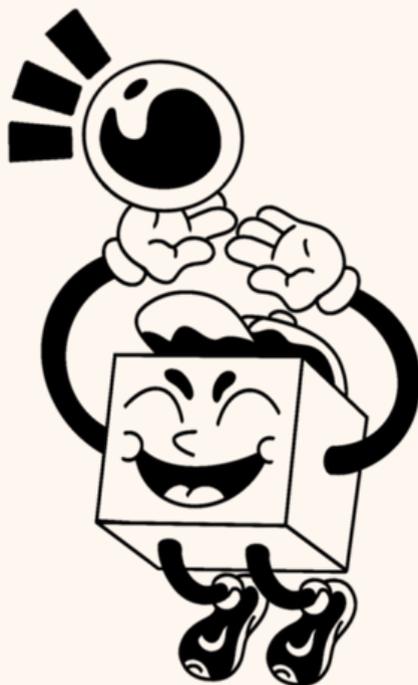
**Les lundis de 19h15 à 20h15
Avec Fanny Sport Santé
150€ l'année**

La méthode « Pilates » permet de
trouver une posture équilibrée, de
renforcer les muscles profonds,
généralement peu sollicités, et
d'apprendre à placer sa respiration.

SALSA-BACHATA

**Les mardis de 20h à 22h
200€ l'année
Avec Lilian Chulio**

Seul.e ou en duo venez découvrir les
pas de Salsa et de Bachata dans une
ambiance chaleureuse et conviviale.





CENTRE SOCIO-CULTUREL DE L'ALBARINE

108, rue du Docteur Temporal
01230 Saint-Rambert-en-Bugey

Ouverture de l'accueil :
Du lundi au vendredi : 9h00-12h00
et de 14h00 -17h30
Fermé les lundis matins

Contact : 04.74.36.26.00
strambert.csc@alfa3a.org

FRANCE SERVICES



France Services
Proche de vous au quotidien

Ouverture :
Lundi et vendredi : 9h-12h30 / 13h30-17h
Mardi et Jeudi : 9h-12h30 / 13h30-18h30
Mercredi : 13h00-17h00

Contact : 06.22.95.90.58
strambert@france-services.gouv.fr



Et également les mairies de Arandas, Cleyzieu et Nivollet Montgriffon