

## CHORALE

Lescheraines salle de la Madeleine

**AK'PELLA (Adultes)** Pratique du chant choral

Jeudi de 15 h à 17 h.

Inscription et reprise :

**Evelyne BERTHOUD (Prés.)** Tel : 07 88 98 51 71 / [akpella@laposte.net](mailto:akpella@laposte.net)

## CHORALE

Lescheraines salle de la Madeleine

**ENSEMBLE POLYPHONIQUE DES BAUGES**

Horaires : lundi de 19h30 à 21h30

**Reprise le 1er septembre**

**Bernard Mollet (Prés.)** Tel : 04 79 52 28 47 / [polyphonie.bauges@orange.fr](mailto:polyphonie.bauges@orange.fr)

## GENEALOGIE

Le Noyer Salle de la mairie

**GENEBAUGES**, généalogie adulte 1er jeudi du mois de 14 à 17 h

Inscription et de reprise : Jeudi 4 septembre 2025

**Jacqueline GINET** / [jginet@sfr.fr](mailto:jginet@sfr.fr)

## Bienvenue dans les Bauges ! Centre Socioculturel «Les Amis des Bauges»

232 Avenue Denis Therme 73630 Le Châtelard Du lundi au vendredi : 9 à 12h / 14 à 17h30 ; Fermé au public le mardi matin et à 17h le vendredi.

**04 79 54 87 64** [info@amisdesbauges.org](mailto:info@amisdesbauges.org) /  
[www.amisdesbauges.org](http://www.amisdesbauges.org)

**Soutien à l'association :** Adhésion à l'année civile :

15€ structure ; 10 € famille ; 8 € adulte ; 6 € enfant / jeune

**Enfance / Jeunesse / famille :** Accueil de loisirs 3-17 ans ,  
Accompagnement de projets, Sorties culturelles, Actions de prévention...

**Vie culturelle / vie locale :** cinéma mardi tous les 15 jours - séance  
enfant une fois par mois, Salle des fêtes du Châtelard, spectacles  
décentralisés,  
animations diverses, ateliers informatique, info retraite, couture...

**Multi-accueil « La Farandole » :** accueil d'enfants de 3 mois à 4 ans du lundi au  
vendredi de 7 h 30 à 18 h

**Tel : 04 79 54 99 58** [lafarandole@amisdesbauges.org](mailto:lafarandole@amisdesbauges.org)

**Lieu d'Accueil Enfant Parent (LAEP) Potes en couffins :**

Lieu de rencontre et d'échanges, pour les 0-6 ans : que vous soyez parent, grand-  
parent, futur parent. Les adultes s'installent, les enfants font connaissance autour des  
jeux. Chacun vient librement, le temps qu'il souhaite.

Fonds bibliothécaire sur la parentalité. Sans inscription, gratuit et anonyme.  
En période scolaire : mardi entre 9 h 45 et 11 h 45

**07 83 79 40 24** / [laep@amisdesbauges.org](mailto:laep@amisdesbauges.org)

**Relais Petite Enfance (ex RAM) :**

Parents cherchant une assistante maternelle, une garde à domicile et/ou à la  
recherche d'informations administratives en tant que parent employeur. Pour les  
assistantes maternelles, les gardes à domicile et les candidates à l'agrément.

**Lundi :** 9 h / 17 h - **Mardi et Jeudi :** 13 h / 16 h 30 sur RDV

**Le jeudi matin rencontre et atelier pour les assistantes maternelles et les enfants  
gardés.**

**07 83 79 40 24** / [ram@amisdesbauges.org](mailto:ram@amisdesbauges.org)

**Atelier couture (adultes) :**

Horaires : Lundi de 14 à 17 h à Bellecombe

Mardi de 18h30 à 21h30 et le jeudi de 14 à 17 h à Ecole

**Inscription au 04 69 54 87 64 Adhésion obligatoire**



**France Services :** Premier accueil auprès des partenaires, aide à la  
réalisation de démarches (papier/numérique), orientation partenaire.

Espace public numérique (accès Internet, impression, scan)  
ateliers numérique

Prêt de matériel reconditionné (PC portable, smartphone, tablette)  
avec convention, et caution, établie pour 1 mois renouvelable 1 fois.



## Bibliothèques

### AILLON LE JEUNE

Mercredi : 15 à 17h / Samedi : 10 à 12h

tous les 2e mardi du mois (hors vac.) 16h30 à 18h30

Immeuble du Pré d'Amont - Rez-de-chaussée

Mairie : 04 79 54 60 72 - [bibliotheque.aillon@gmail.com](mailto:bibliotheque.aillon@gmail.com)

### ARITH

Mercredi : 10 à 12h / Vendredi : 16h30 à 18h30

Bat. Mairie-Ecole Bourchigny

Mairie : 04 79 63 32 15 - [arithbiblio@orange.fr](mailto:arithbiblio@orange.fr)

### BELLECOMBE

Mercredi : 16 à 18 h / Samedi : 10 à 12 h

Groupe scolaire

tel Bibl : 04 79 63 32 62 - [bibliotheque@bellecombeenbauges.com](mailto:bibliotheque@bellecombeenbauges.com)

### ECOLE

Mercredi : 17 à 19h / Samedi : 10h30 à 12h30

Rez de chaussée Mairie

[bibliothequedecole@gmail.com](mailto:bibliothequedecole@gmail.com)

Prêt de livres, DVD, CD et jeux + Accès libre et gratuit à internet

### LA MOTTE

Mar. 17-18h / Mer. 16-18h / Sam. 10-12h

Mairie de La Motte en Bauges

Mairie : 04 79 63 37 71 - [bibliothequelamotte@orange.fr](mailto:bibliothequelamotte@orange.fr)

### LE CHATELARD

Mercredi et samedi : de 10 à 12 h

Sous-sol de la Mairie

Mairie : 04 79 54 82 44 - [biblio.chatelard@gmail.com](mailto:biblio.chatelard@gmail.com)

### LE NOYER

Mercredi : 10 à 12 h et 17 à 19 h

Bâtiment communal au Chef-Lieu

Mairie : 04 79 63 31 72 - [lenoyerbiblio@gmail.com](mailto:lenoyerbiblio@gmail.com)

**LESCHERAINES** Mercredi 16 à 18 h (19h dernier mer. du mois)

Samedi : 10 à 12 h

Immeuble Le Champ de Foire

Tel : 04.79.63.23.36 - [bibli.lescheraines@gmail.com](mailto:bibli.lescheraines@gmail.com)

## INFORMATION PLAQUETTE D'ACTIVITES

Elle est réalisée avec les informations que nous transmettent  
les associations (Gratuit) et les professionnels (Bon de  
commande et règlement de 15 €)

Cette plaquette peut évoluer au fil de l'année avec des mises  
à jour en fonction des changements qui peuvent intervenir,  
(à transmettre par mail) merci de votre compréhension.

# Activités du cœur des Bauges



**Année 2025  
& 2026**

Édité : Décembre 2025



SYNDICAT  
INTERCOMMUNAL  
A Vocation Multiple  
JEUNESSE FAMILLES  
DES BAUGES





# Activités sportives

## AIKIDO

**Bellecombe en Bauges**

Le mercredi : 17h15 – 18h15 Aikido enfants (8 à 12 ans)  
18h30 – 19h45 Aikishintoïso (gymnastique japonaise)  
20h00 – 21h30 Aikido Ados/adultes  
Reprise : mercredi 3 septembre 2025

**Christophe Buhagiar / c.buhagiar@mailo.com / Tél. 06.18.17.25.34**

## ARTS MARTIAUX

**La Motte** Salle des fêtes

**Jujitsu judo** : enfants : mercredi de 18 à 19h  
ados-adultes : mercredi : 19 à 20h30 et samedi de 10 à 12h  
**Body karaté** : ados-adultes : mercredi de 18 à 19h15  
**Laurent MICHEL – Tél. 06.21.85.28.43**

**Association BAUGES TOI**

## ART DU CHI

**Bellecombe** Salle de motricité de l'école

Mardi de 19h15 à 20h30 Reprise le 2 septembre 2025

**Alain PARDIGON Tél : 06 17 70 70 83 alainpardigon@protonmail.com**

## BADMINTON

**LE CLUB DE BADMINTON DES BAUGES** interrompt ses

activités pendant les travaux du gymnase.

Michel BOLLARD :

cbb.bauges@gmx.fr

<https://badminton-bauges.fr>

## BAUGES SKI NORDIQUE

**St François /Lescheraines**

Fond et biathlon : découverte-apprentissage-pratique-formation :

**Tout public dès 2019** : activité hors-neige (développer ses habiletés (course, vélo, trail, ski roulettes, tir) et activité hivernale

Toutes les précisions sur : <http://www.baugeskinordique.fr>

**Sandrine LEMAIRE Tél. 06.62.24.55.07 – contact@baugeskinordique.fr**

**Association BAUGES SKI NORDIQUE**

## BAUGES MONTAGNE SPORTS (dès 5 ans)

**La Motte-Lescheraines**

le mercredi – plan d'eau de La Motte entre 10 h 30 et 16 h 30 selon l'âge  
le samedi – ZA La Madeleine – Lescheraines de 9 à 12 h à partir de 13 ans

**Reprise : 10 septembre**

**Laurie RENOTON / Eric ACHARD Tel : 06 63 04 21 82 / 06 86 02 28 35  
asso.bms73@gmail.com**

## ESCALADE (dès 5 ans)

**Alby-sur-Chéran** (Co-voiturage)

• **Cours enfants les mercredis :**

- 9h45-10h45 : 5-6 ans / 10h45-12h : 7-8 ans
- 13h45-15h : 9 ans (débutants) / 15h-16h45 : 9 ans (débrouillés)

• **Cours ados/adultes mardi soir de 18h30 à 20h30**

Reprise : 16 et 17 septembre

Inscription : <https://escalade-bauju.wixsite.com/accueil/infos-et-inscriptions>

**Gaelle VALET (06 77 28 52 75) / Alexandre RENOIR (06 51 49 00 32)**

**club-escalade-bauju@protonmail.com**

## COACHING SPORTIF (dès 18 ans)

**A domicile**

Programme sportif adapté à vos besoins, du lundi au samedi midi

**Fanny GONET Tél : 07 62 04 79 06 fgtrainer@gonet.coach**

## FOOTBALL (dès 5 ans)

**Lescheraines** Stade

FOOTBALL CLUB DES BAUGES : U6-U17 / Séniors F et M / Vétérans

**Killian DULLIN / 06 65 18 36 92 footballclubdesbauges@gmail.com**

Jours et horaires : Info sur Facebook et Instagram ou par mail.

## GYM (adultes)

**La Motte** Salle des fêtes

**GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DES BAUGES**

Lundi de 17 à 18 h

**Reprise : 15 septembre 2025**

**Pilates, renforcement musculaire, cardio, équilibre, étirements**

**Véronique BERAUD 06 03 28 61 91 / veronique.dorval@orange.fr**

## GYM FORM + BALL (adultes)

**Lescheraines** Salle des glaces

**Gym Form** : mercredi 17h et jeudi 9h

**Gym sur gros ballon** : mercredi 18h et jeudi 10h

Début des cours le lundi 17 septembre 2025 Inscriptions sur place

**Isabelle PETITJEAN Tel : 06 84 46 41 78 / isaptj@orange.fr**

## JUDO – JUJITSU (dès 4 ans)

**Bellecombe**

Judo, éveils (2020-21) et mini-poussin (2019) : Lundi 17h15 à 18 h 15

Judo, mini-poussin (2018) et poussin (2016-17) : Lundi 18h30 à 19h45

Taïso, renforcement musculaire (adulte/jeune+ 12 ans) : Lundi 20h à 21h15

Jour de reprise et permanence : lundi 8 septembre 2025

**Frédérique VILLERET 06 09 74 52 64 / judocusy@gmail.com**

<https://cusyjudo.assoconnect.com>

## BIODANZA (Adultes/seniors)

**La Motte** Salle Zen-en-Bauges La Frenière

Danse d'expression corporelle

**Mardi** : de 19 à 21h

Reprise : mer 16/09

**Graziella REVERAND 06 60 67 33 82 mozaikuedesvivants@sfr.fr**

## PILATES (Adultes)

**La Motte** Salle Zen-en-Bauges La Frenière

renforcement du corps, travail de la souplesse et de la concentration

**Mardi** : 15h50 / 17h15 / 18h15 (1h de cours)

Reprise : mer 16/09

**Graziella REVERAND 06 60 67 33 82 grazie.r@sfr.fr**

## MULTI-SPORTS (dès 3 ans)

**Bellecombe** Salle motricité Ecole

**Mercredi** : 9h Fitness/gym tonique / 10h : stretching / 11h gym douce

**Vendredi** : Eveil sportif 3-5 ans : 17h-17h30 / Multisports enfants 6-7 ans :

17h40-18h20 Fitness dès 16 ans : 19h30-20h30

Reprise mer 12/09 et vend 05/11 inscription sur active-sport.fr

**06 21 48 98 57 sandrine.lassaille@active-sport.fr**

## NIA\* (Adultes/Enfants de 5 à 10 ans)

**Lescheraines** Salle des glaces

Enfants : mardi 17h45/18h30

Adultes : lundi : 11h30-12h30 / Mardi : 19h-20h / Vendredi : 11h-12h

\*Nia est inspiré de la danse moderne-jazz, des arts martiaux et du yoga

**GUINÉ Virginie Tél : 06 18 12 58 26 virginieniatechnique@gmail.com**

## QI GONG (Ados-15 / adultes)

**Lescheraines** Maison des artisans

Mercredi : Qi gong assis : 11h-12h

Reprise : mer 24/09

Qi gong debout, 3 crâneaux : 12h15 / 17h15 / 18h30

**Frédérique GONTHIER 06 65 63 20 19 fredigonthier9@gmail.com**

## RANDONNEE (La Gambade)

**RV Lescheraines(Le Pont)**

rando pédestre ou raquettes Adulte

mardi, vers 8 h retour 17 h / 18 h Inscription toute l'année

**Eric PIQUET / Tel : 06 07 34 82 04 / gambade73@gmail.com**

## SKI ALPIN (dès 5 ans dès 1ère étoile)

**Margériaz 1400**

Jours et horaires : mercredi, samedi ou dimanche suivant la catégorie.

Inscription : en ligne : [www.clubdessportsdesaillons.com](http://www.clubdessportsdesaillons.com)

Reprise : mi-décembre

**Stéphane CHAT Tél : 06 75 42 05 57 skiclubdesaillons@gmail.com**

## TENNIS (dès 4 ans)

**Le Châtelard** Cours ext.

Pratique tous les jours aux tennis rénovés. Cours d'une heure le samedi (sauf vacances scolaires) à définir selon votre niveau de 9 h à 18 h par un prof D.E.

Inscription : 06/09 de 14 h à 17h Reprise : Sam 13/09 de 9h30 à 17 h

**Martine GONTHIER Tel : 06 73 32 31 16 tennisclubdesbauges@gmail.com**

## YOGA (adulte)

**Bellecombe** Salle motricité Ecole

Jeudi à 19 h : Ados-Adultes

Reprise : jeudi 11 septembre

**Emilie RODRIGUEZ Tel : 07 82 70 52 89 / emilie@solcollective.co**

## SUKHA-YOGA

**Le Châtelard** Salle gd pré haut

Mardi 12h15 / Jeudi 12h15 et 19h / samedi matin tous les 2 mois

Cours d'1 heure Reprise 2 sept

**ROLLAND Cynthia 06 26 97 57 46 cyn.rolland@gmail.com**

# Activités diverses

## ECHECS Le roque des Bauges

**La Motte** salle du Mont Chabert

Jeudi de 18h à 20 h Dès 7ans

**Reprise : 18/09**

**Michel DEFFOURY Tel : 06 03 98 95 44 / michel.deffoury@gmail.com**

## GUITARE EN BAUGES-et/ou chant- (Adultes/Enfants dès 6 ans)

**Aillon le jeune et/ou domicile , en ligne**

apprentissage selon vos goûts et votre style musical-cours individuel

**Jérémie GRANDHAYE Tél : 06 63 83 92 79 guitare.en.bauges@gmail.com**

## JEUX LE PETIT PION

**Bellecombe** Salle des asso

Jeux de société, animations jeux de société tout public

Les 1er et 3ème samedi de chaque mois de 17 à 23 h – Reprise 19/09

**CHAMBIONNAT Sophie 06 70 30 49 91 lepetitpion.asso@gmail.com**

**sophie.chambionnat@gmail.com**

## L'ECOLE DES TROUBADOURS (dès 3 ans)

Pratique du théâtre à **Bellecombe**, de la danse à **Lescheraines** et du cirque à **Ecole**, les mercredis hors vacances scolaires.

Plus d'info sur les horaires : <https://www.theatredanoukis.fr/cours-enfant/>

**Baija LIDAOUANE / admin@theatredanoukis.fr**