

L'été au plain Château

Des animations à vivre tout l'été !

4 juillet
> 30 août
2026



LA ROCHE
SUR FORON

Edito

Cet été, le Parc du Château de l'Echelle s'anime et vous ouvre grand ses portes durant *L'Été au Plain Château* ! De début juillet à fin août, laissez-vous porter par une programmation généreuse, joyeuse et ouverte à toutes et tous. Spectacles, concerts, activités sportives, moments de détente ou découvertes bien-être... il y en aura pour toutes les envies, à tout moment de la journée.

Au cœur d'un cadre naturel et patrimonial remarquable, chaque rendez-vous est une invitation à rêver, vibrer et profiter. Cette saison estivale reflète notre volonté de proposer des instants simples, accessibles et conviviaux, où chacun peut trouver sa place et profiter pleinement de l'été. Un immense merci aux associations, artistes et partenaires locaux qui, par leur énergie et leur créativité, donnent vie à ces moments précieux. Grâce à eux, notre ville vibre et se réinvente au fil des semaines. Que vous soyez amateur de sport, curieux de nouvelles expériences insolites ou simplement en quête de douceur estivale, venez flâner, goûter, écouter, participer... ou juste savourer l'instant.

Bel été à toutes et à tous !

L'équipe municipale de
La Roche-sur-Foron.

Sommaire

4
5

Insolite



6
7

Bien - être



8
9

Sport



10
11

Culture



12
13

Musique



14
17

Planning Juillet & Août



18
19

Histoire



Suivez toute l'actualité de l'événement sur la page Facebook officielle de *L'Été au Plain Château*.



= Buvette et food trucks tous les mercredis et dimanches

Ils s'invitent également sur certaines animations pour régaler vos papilles !

Insolite

ESCAPE COFFRE : LE MYSTERE D'ALICIA / LA DERNIERE PLUME D'OR

Inscription sur www.linktr.ee/sauterelle.jeux

Les mer 08/07 - 29/07 - 19/08 - 26/08
17h - 20h

60 €/groupe
max : 6 pers

Proposé par Sauterelles Jeux et Echo Guide 7 et +

Un coffre verrouillé, rempli d'énigmes à résoudre en équipe pour découvrir les mystères de l'Egypte Antique ou de la montagne. Vous avez une heure pour résoudre des défis variés et accomplir votre mission. Une expérience ludique et immersive, idéale pour tous les publics.

LES ESCAPADES GOURMANDES

Inscription sur www.delicesdefis.fr/

Du 18/07 au 30/08

11 et +
21- 35 €

Proposées par l'association Délices & Défis

Ateliers de dégustation ludiques, escape games autour du vin et de la gastronomie et défis loufoques, découvrez les 6 animations proposées pour vous immerger dans l'univers savoureux de la gastronomie et du vin.

LES MOULES AU FEU DE PAILLE

Inscription à l'Office de Tourisme du Pays Rochois

Le sam 25/07
A partir de 19h



11 - 22 €

Proposées par le Comité des Fêtes de La Roche-sur-Foron

C'est l'heure des traditionnelles Moules au feu de paille venues tout droit de Saint-Renan en Bretagne et proposées par l'ensemble des bénévoles du Comité des Fêtes. A partir de 19h, venez profiter d'une soirée chaleureuse et musicale sous le chapiteau du Parc.



JOURNEE DES FAMILLES

Le sam 29/08
10h - 18h



Gratuit
Buvette

Proposée par le Comité des Fêtes de 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 : ateliers créatifs, structures gonflables, spectacles.

Bien-être



QI GONG

Inscription par SMS : 06 10 19 82 20
Les mer 08/07 - 19/08 - 26/08,
le sam 1/08 et les dim 02/08 - 23/08
9h - 10h30

16 et +
5€

Proposé par Olivier FROMENT

Découvrez cette gymnastique traditionnelle chinoise mêlant exercices de respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et des mouvements lents. Ouvert aux débutant.e.s.



RELAX AU CHATEAU

le sam 22/08
10h-18h



Gratuit

Proposé par l'association EMOI

Journée dédiée à la détente, à la découverte des pratiques de bien-être et à des rencontres enrichissantes avec les praticien.ne.s du réseau Emoi (conférences, ateliers, massages, stands).



SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

Inscription sur www.cecileserra.com
25, 26 juillet : journée
22, 23 août : 9h30 - 10h30 - 14h

10 - 15€

Proposée par Cécile Serra

Cécile propose tout l'été des ateliers de relaxation corps-esprit accessibles à toutes et tous :
25-26 juillet : préparation et récupération sportive (Run Archery)
22-23 août : parentalité dès 9h30 et sophro-balade à 14h
Un moment pour se recentrer et se ressourcer.



YOGA KUNDALINI

Inscription au 06 03 02 17 75
Les mer 08/07 - 12/08, le dim 19/07 et le sam 22/08
19h-20h30

16 et +

Prix libre
Min : 10€

Proposé par Yogalini Cré-active

Le Yoga Kundalini ("yoga de la conscience"), est énergique et dynamisant. Il favorise la circulation de l'énergie, ainsi qu'une meilleure connaissance de soi. Ouvert aux débutant.e.s.

Sport

Ter RUN ARCHERY

Inscription sur www.arcbonneville.com

Le sam 25/07 de 11h à 18h

Le mer 26/08 de 9h à 16h



8 et +
10 - 18€

Proposé par l'association Les Archers du Faucigny

Découvrez le Run Archery, discipline qui combine le tir à l'arc et la course à pieds. Différents circuits vous seront proposés pour tous niveaux. Pour la préparation et la récupération sportives, des ateliers de Sophrologie Caycédienne vous seront proposés.



CIRCUIT TRAINING

Tous les mardis (hors 14/07)

19h45 - 20h45

14 et +
8€

Proposé par BeFitCoaching

Laura vous propose des exercices de renforcement musculaire et de cardio. Venez avec votre tapis de sol, une gourde d'eau et c'est parti pour transpirer ! Ouvert à tous niveaux de pratique.



KUNG FU SHAOLIN

Avec ShiFu Georgios

Les mer 8, 22 et 29 juillet : 18h30 - 20h

Les sam 11, 18 et 25 juillet : 9h - 10h30

4 et +
Gratuit

Proposé par le Centre Kung Fu Shaolin France

Travaillez votre vitesse, votre coordination ou encore votre souplesse en découvrant cet art martial chinois. Ouvert aux débutant.e.s.



CAPOEIRA

Les ven 10, 17 et 24 juillet

19h - 20h

11 et +
Gratuit

Proposée par Claire-Zoé BALAS

Venez découvrir la Capoeira, un mélange de mouvements d'art martial, d'expression corporelle, de chants et de percussions. Ouvert aux débutant.e.s.

Culture

© Gilles Bertrand - 2018

ÉCRIS-MOI UNE HISTOIRE

Tous les mardis (hors 14/07)
18h30 - 19h30

14 et +
Gratuit

Proposé par l'association Roche'n'Book

Laissez libre cours à votre imagination ! Chaque soirée est consacrée à un atelier d'écriture thématique, parfois animée par des auteurs locaux qui partageront leur univers. La meilleure histoire sera récompensée d'un lot surprise à la fin de l'été.



NOUVELLES VISITES CONTÉES

Inscription au 04.50.03.36.68

Les sam 11/07 à 20h30

Les sam 08/08 et 22/08 à 20h

6 et +
4 - 10€

Proposées par l'Office de Tourisme du Pays Rochois

Machines et outils, main-d'œuvre et chef-d'œuvre, savoir-faire et artifices : 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. En présence de la troupe de combat médiéval Corvi Bellorum, des fées Elaéra et Althéa.

Rendez-vous à l'Office de Tourisme 15 à 30 minutes avant le départ.



CINÉMA PLEIN AIR

"En fanfare" réalisé par Emmanuel Courcol

Le mer 19 août

Dès 19h30 (surprise musicale)



8 et +
Gratuit

Proposé par la Ville de La Roche-sur-Foron

Chef d'orchestre reconnu, Thibaut découvre qu'il a été adopté et qu'il a un frère, Jimmy, employé de cantine et musicien dans une fanfare du Nord. Tout les oppose, sauf leur passion pour la musique, qui va les rapprocher et bouleverser leur vie.

Pensez à apporter de quoi vous asseoir.

Musique



OPEN AIR

Dj set house & more...

Les dim 05/07 et 30/08

12 - 21h



Gratuit

Proposés par l'association Patchouli FM

Un Open air avec de la musique, des animations, de la fripe et des jeux accessibles pour toutes et tous.



JAM SESSION AU CHATEAU

Le mer 26/08

17h - 21h



Gratuit

Proposée par l'association Courants d'Air

Viens avec tes textes, tes idées, ton instrument, tes grilles d'accords et partage un moment avec d'autres musicien.ne.s qui tenteront de jouer avec toi !



CASTLE VIBRATION

Dj set dub to tekno groovy

Les dim 16/08 et 23/08

11h - 21h



Gratuit

Proposés par les collectifs Faux Rack'Or et VLKT SoundSystem

Événement festif et convivial, une journée rythmée par des sons Dub et Techno Groovy. Présence de marchés d'artisan.e.s. Expérience visuelle et sonore sublimée par une décoration inspirée de l'univers médiéval.

Planning

Juillet

Info 
et inscriptions
Ou sur le site de
la Ville !



4 JUILLET - SAMEDI



11h00

Lancement du Pôle Culturel – l'ACC'Roche
Médiathèque
Gratuit | Tout public

5 JUILLET - DIMANCHE



12h00-21h00

Open Air – DJ Set House & More
Association Patchouli FM
Gratuit | Tout public

7 JUILLET - MARDI

18h30-19h30

Atelier – Ecris-moi une histoire
Association Roche'n Book
Gratuit | 14 ans et +

19h45-20h45

Circuit training
BeFitCoaching
8€ | 14 ans et +

8 JUILLET - MERCREDI



9h00-10h30

Qi Gong
Proposé par Olivier Froment
5€ | 16 ans et + | Sur inscription

18h30-20h00

Kung Fu Shaolin
Centre Kung Fu Shaolin France
Gratuit | 4 ans et +

17h00-20h00

Escape coffre
Sauterelle Jeux et Echo
60€/groupe (max.6 pers)
7 ans et + | Sur inscription

18h00-20h30

Yoga Kundalini
Yogalini Cré-active
Prix libre à partir de 10€
16 ans et + | Sur inscription

10 JUILLET - VENDREDI

19h00-20h00

Capoeira
Proposée par Claire-Zoé Balas
Gratuit | 11 ans et +

11 JUILLET - SAMEDI

9h00-10h30

Kung Fu Shaolin
Centre Kung Fu Shaolin France
Gratuit | 4 ans et +

20h30-22h30

Les Visites contées
Office de Tourisme du
Pays Rochois
De 4€ à 10€ | 6 ans et +
Sur inscription

17 JUILLET - VENDREDI

19h00-20h00

Capoeira
Proposée par Claire-Zoé Balas
Gratuit | 11 ans et +

18 JUILLET - SAMEDI

9h00-10h30

Kung Fu Shaolin
Centre Kung Fu Shaolin France
Gratuit | 4 ans et +

19 JUILLET - DIMANCHE

19h00-20h30

Yoga Kundalini
Yogalini Cré-active
Prix libre à partir de 10€ | 16 ans et +
Sur inscription

21 JUILLET - MARDI

18h30-19h30

Atelier – Ecris-moi une histoire
Association Roche'n Book
Gratuit | 14 ans et +

19h45-20h45

Circuit training
BeFitCoaching
8€ | 14 ans et +

22 JUILLET - MERCREDI

18h30-20h00

Kung Fu Shaolin
Centre Kung Fu Shaolin France
Gratuit | 4 ans et +

24 JUILLET - VENDREDI

19h00-20h00

Capoeira
Proposée par Claire-Zoé Balas
Gratuit | 11 ans et +

25 JUILLET - SAMEDI



9h00-10h30

Kung Fu Shaolin
Centre Kung Fu Shaolin France
Gratuit | 4 ans et +

11h00-18h00

1er Run Archer
Association Les Archers
du Faucigny
De 10 à 18 € | 8 ans et +
Sur inscription

11h00-18h00

Sophrologie Caycédienne
Proposée par Cécile Serra
De 10€ à 15€ | 8 ans et +
Sur inscription

18h00-20h00

Moules au feu de paille
Comité des Fêtes de la Ville
De 11€ à 21€ | Sur inscription

26 JUILLET - DIMANCHE



9h00-16h00

Sophrologie Caycédienne
Proposée par Cécile Serra
De 10€ à 15€ | 8 ans et +
Sur inscription

9h00-16h00

1er Run Archer
Association Les Archers
du Faucigny
De 10 à 18 € | 8 ans et +
Sur inscription

28 JUILLET - MARDI

18h30-19h30

Atelier – Ecris-moi une histoire
Association Roche'n Book
Gratuit | 14 ans et +

19h45-20h45

Circuit training
BeFitCoaching
8€ | 14 ans et +

29 JUILLET - MERCREDI

17h00-20h00

Escape coffre
Sauterelle Jeux et Echo
60€/groupe (max.6 pers.)
7 ans et + | Sur inscription

18h30-20h00

Kung Fu Shaolin
Centre Kung Fu Shaolin France
Gratuit | + de 4 ans

Planning

Août

Info 
et inscriptions
Ou sur le site de
la Ville !



1ER AOUT - SAMEDI

9h00-10h30 **Qi Gong**
Proposé par Olivier Froment
5€ | 16 ans et + | Sur inscription

2 AOUT - DIMANCHE

9h00-10h30 **Qi Gong**
Proposé par Olivier Froment
5€ | 16 ans et + | Sur inscription

4 AOUT - MARDI

18h30-19h30 **Atelier - Ecris-moi une histoire**
Association Roche'n Book
Gratuit | 14 ans et +

19h45-20h45 **Circuit training**
BeFitCoaching
8€ | 14 ans et +

8 AOUT - SAMEDI

20h00-22h00 **Les Visites contées**
Office de Tourisme du Pays Rochois
De 4€ à 10€ | 6 ans et +
Sur inscription

11 AOUT - MARDI

18h30-19h30 **Atelier - Ecris-moi une histoire**
Association Roche'n Book
Entrée libre | Gratuit | 14 ans et +

19h45-20h45 **Circuit training**
BeFitCoaching
8€ | 14 ans et +

12 AOUT - MERCREDI

19h00-20h30 **Yoga Kundalini**
Yogalini Cré-active
Prix libre à partir de 10€ | 16 ans et +
Sur Inscription

16 AOUT - DIMANCHE

11h00-21h00 **Castel Vibration - DJ Set Dub To Tekno Groovy**
Collectifs Faux Rack'Or & VLKT SoundSystem
Gratuit | Tout public

18 AOUT - MARDI

18h30-19h30 **Atelier - Ecris-moi une histoire**
Association Roche'n Book
Gratuit | 14 ans et +

19h45-20h45 **Circuit training**
BeFitCoaching
8€ | 14 ans et +

19 AOUT - MERCREDI

9h00-10h15 **Qi Gong**
Proposé par Olivier Froment
5€ | 16 ans et + | Sur inscription



17h00-20h00 **Escape coffre**
Sauterelle Jeux et Echo
60€ groupe (max.6)
7 ans et + | Sur réservation

19h30-23h00 **Cinéma Plein Air - Film « En fanfare »**
Ville de La Roche-sur-Foron
Entrée libre | 8 ans et + | Gratuit

22 AOUT - SAMEDI

10h00-18h00 **Relax au Château**
Association EMOI
Entrée libre | Gratuit



9h30-10h30-14h00 **Sophrologie Caycédienne**
Proposée par Cécile Serra
Entre 10€ et 15€ | 3 ans et +
Sur inscription

20h00-22h00 **Les Visites contées**
Office de Tourisme du Pays Rochois
De 4€ à 10€ | 6 ans et +
Sur inscription



19h00-20h30 **Cours Yoga Kundalini**
Association Yogalini
Cré-active
Prix libre à partir de 10€
16 ans et + | Tous niveaux

23 AOUT - DIMANCHE

9h00-10h30 **Qi Gong**
Proposé par Olivier Froment
5€ | 16 ans et + | Sur inscription



9h30-10h30-14h00 **Sophrologie Caycédienne**
Proposée par Cécile Serra
Entre 10€ et 15€/personne
3 ans et + | Sur inscription

11h00-21h00 **Castel Vibration - DJ Set Dub To Tekno Groovy**
Collectifs Faux Rack'Or & VLKT SoundSystem
Gratuit | Tout public

25 AOUT - MARDI

18h30-19h30 **Atelier - Ecris-moi une histoire**
Association Roche'n Book
Gratuit | 14 ans et +



19h45-20h45 **Circuit training**
BeFitCoaching
8€ | 14 ans et +

26 AOUT - MERCREDI

9h00-10h30 **Qi Gong**
Proposé par Olivier Froment
5€ | 16 ans et + | Sur inscription



17h00-20h00 **Escape coffre**
Sauterelle Jeux et Echo
60€/groupe (max.6 pers.)
7 ans et + | Sur inscription

17h00-21h00 **Jam Session**
Association Courants d'Air
Gratuit | Tout public

29 AOUT - SAMEDI

10h00-18h00 **Journée des familles**
Proposée par le Comité des Fêtes de la Ville
Gratuit | 1 an et +



30 AOUT - DIMANCHE

12h00-21h00 **Open Air - DJ Set House & More**
Association Patchouli FM
Gratuit | Tout public



ET AUSSI !

DU 18 JUILLET
AU 30 AOUT

Les Escapades Gourmandes :
Jeux Collaboratifs autour
de la gastronomie
Associations Délices & Défi
De 21€ à 35€ | 11 ans et +
Sur inscription



Food trucks, buvette et restauration
tous les mercredis et dimanches
et lors de certaines animations !

Histoire

Au cœur de La Roche-sur-Foron, le quartier médiéval du Plain Château plonge les visiteurs dans plus de mille ans d'histoire. Derrière ses portes d'enceinte du XIIIe siècle se dévoilent les châteaux de l'Échelle et du Saix ainsi que la majestueuse Tour des Comtes de Genève, érigée dans le dernier tiers du XIIIe siècle sur le bloc erratique à l'origine du nom de la ville. Les élégantes maisons nobles du XVIe au XVIIIe siècle côtoient le banc de marchands de 1558, témoin d'une époque prospère de cette ville de foires et marchés. Entre ruelles pavées, patrimoine fleuri et animations estivales, ce cœur historique vivant invite à une flânerie immersive et conviviale.

L'Office de Tourisme du Pays Rochois vous invite à visiter la Tour des Comtes de Genève durant tout l'été. Différentes activités vous seront également proposées : Explore Games®, réalité virtuelle, visite familles...

Alors n'attendez pas et venez découvrir la deuxième cité médiévale de Haute-Savoie !

Plus d'informations auprès l'Office de Tourisme du Pays Rochois ou sur leur site internet : www.paysrochoistourisme.com





Partagez vos plus beaux clichés de *L'Été au Plain Château* sur Facebook ou Instagram avec le hashtag **#larocheaucoeur** !

Contact :

04.50.25.90.00

mairie@larochesurforon.fr

1 Pl. de l'Hôtel de ville, 74800

La Roche-sur-Foron



**LA ROCHE
SUR FORON**