



Rapport d'activité 2024

Introduction coordinateur activités Jean Lou MARTIN-COCHER.

Les 23 activités SEA, 10 sportives et 13 culturelles et ludiques, se portent bien. C'est le cas, entre autres, des activités ski de piste et soutien informatique. Les activités Gym rouleau et danse en ligne ont même doublé leurs créneaux en septembre 2024.

Des nouveaux bénévoles et des changements de Responsables d'Activité ont été enregistrés en 2024 : Michèle Belijar prend le relais de Denise Dupuis à la belote ; Bruno Le Falher et Bernard Borlet remplacent Jean-Louis Gui pour les sorties raquettes ; France Jacquier-Bret devient responsable à l'activité Danse en ligne à la place de Josiane Le Hir et Nelly Martin en est la suppléante ; Marie-Thérèse Dode et Adrien Cudini reprennent l'activité randonnées « journée Courte ».

ACTIVITES SPORTIVES

RANDONNEES PEDESTRES

« Journée » Christian GINOUX et Ghislaine FOREST

Décidément les saisons se suivent et se ressemblent. Nous n'avons pas été gâtés par la météo au printemps et l'automne s'est poursuivi dans la même veine. Encore trop de sorties annulées pour cause de pluie : Au printemps 7 sorties réalisées sur les 12 prévues, 5 annulées pour cause de météo ; Aucune sortie en car au mois de mai ; À l'automne 7 sorties réalisées sur les 14 prévues, 7 annulées, 1 sortie ajoutée en décembre. Fort heureusement vous êtes nombreux à participer (moyenne de 52 participants) même lorsque les conditions sont mitigées, merci à vous. Nous vous donnons rendez-vous au printemps sur les sentiers et au soleil.

Ghislaine, Christian et tous les accompagnateurs.

« Journée courte » Marie-Thérèse DODE et Adrien CUDINI

En moyenne, une quinzaine de participants par sortie a profité de ces moments de marche très conviviaux comprenant parfois une visite touristique. Malheureusement la météo a conduit à l'annulation de 12 sorties sur les 40 prévues. Le nombre de participants étant toujours insuffisant pour disposer d'un car, la solution covoiturage a été majoritairement retenue (4 sorties en car).

Un grand merci pour l'investissement toujours important des accompagnateurs et ceux qui les ont secondés. A ce jour 5 d'entre eux sont indisponibles pour raison de santé. Nous lançons un appel pour que d'autres viennent étoffer leur rang. Sans accompagnateur en nombre suffisant c'est l'activité qui est en difficulté.

Il convient de mentionner dans cette rubrique les « circuits touristiques », organisés par Christine Vitale, qui associent petite rando et recherche du « passé ». Le rallye surprise n'a pu avoir lieu du fait des conditions météo.

RAQUETTES Bernard BORLET, Jean-Louis GUI et Bruno LE FALHER

Si en 2023 les conditions climatiques avaient permis 13 sorties et avaient donné l'occasion aux participants de chausser 7 fois les raquettes, il n'en fut pas de même entre janvier et mars 2024 : Sur les 12 dates programmées, seules 9 sorties ont pu se réaliser (dont une en covoiturage faute d'inscrits) et nous n'avons chaussé les raquettes que 4 fois. Les crampons de randonnées deviennent donc de plus en plus utiles pour ces sorties pédestres sans neige, mais avec des sentiers verglacés.

Réjouissons-nous tout de même de nos 401 inscrits dans ces sorties « hivernales » 2024, ce qui témoigne de la forte attente de nos adhérents. Tous nos remerciements aux accompagnatrices et accompagnateurs qui ont permis d'assurer toutes ces sorties dans leur diversité.

SKI DE PISTE Joelle COTTARD et Didier GAUBERT

Pour sa 2ème saison, l'activité est passée de 3 sorties et 12 participants au global de l'hiver précédent à 5 sorties et 28 participants pour l'ensemble de cette saison.

Les belles stations et grands domaines de Vaujany, les 2 Alpes, Oz en Oisans et l'Alpe d'Huez étaient au programme. Notre objectif était de terminer l'année 2024 avec deux sorties en décembre 2024, programmées sur Villard de Lans et les 7 Laux : elles ont dû être annulées en dernière minute au vu des conditions météo.

L'opportunité de participer au séjour rando-raquettes 2025 à La Plagne Montchavin a permis à 7 skieurs, souhaitant profiter de l'immense domaine de « Paradis Ski », de s'inscrire.

Pour les échanges, un « WhatsApp Ski de piste » a été créé. Il regroupe 20 adhérents. L'objectif est de créer des groupes de niveau et inciter d'autres skieurs à nous rejoindre.

SKI DE FOND Bruno LE FALHER

Premier retour de l'activité ski de fond ; Cet hiver 2023-2024 a été marqué par un manque de neige aux dépens de l'activité pratiquée le plus souvent en station de moyenne montagne, ce qui a freiné la reprise de cette activité. Pour faciliter les échanges, un groupe « WhatsApp ski de fond » de 10 skieurs a été créé. C'est ainsi que 5 Skieurs (3 en skating, 2 en alternatif) ont participé à une sortie à AUTRANS, une autre séance à la journée a pu avoir lieu à l'occasion du séjour à VALCENIS (4 skieurs).

VOILE Guy FRESSOZ

La mini croisière Voile de 4 jours prévue du 9 au 12 juin 2024 sur le secteur Marseille et les Calanques a dû être annulée à notre grand regret. Le bateau « Hunter 38 » ayant eu une avarie importante du gréement n'a pu être réparé pour notre date de départ. Les sept personnes inscrites ont été remboursées.

NATATION Jean-François VINDRET et Françoise LUC - lundi 16h35-18h15 – Piscine du SIVOM

La natation reste une activité très dynamique et très appréciée. Au cours de l'année 2024, 31 nageurs répartis en 3 cours se sont retrouvés chaque semaine pour perfectionner leur pratique. Pour rappel, il est possible de s'inscrire au trimestre après une séance d'essai. Les responsables de l'activité remercient les nageurs pour leur fidélité et leur enthousiasme et, même si les échanges ne sont pas aisés dans un bassin de piscine, la convivialité reste de mise.

GYM ROULEAU Raymonde CARAGUEL, Denise MONZIES, Sylvie LE FALHER, Michele VALETTE

vendredi 14h30-15h30–Espace Europe et lundi 11h-12h Patio

Troisième saison pour cette activité qui se maintient à un bon niveau avec 46 pratiquants fin 2024.

A noter : la mise en œuvre du dispositif « Prescri'Bouge » destiné à encourager une pratique sportive adaptée auprès des personnes ayant connu des aléas de santé, une séance d'essai gratuite le 20 septembre 2024 pour les personnes souhaitant découvrir cette discipline et surtout la mise en place, avec grand succès, d'un troisième groupe le lundi matin de 11H à 12H à la salle de danse du Patio. Point de vigilance toutefois : il reste à renforcer ou adapter le groupe du vendredi de 15H 45 à 16H45 qui peine à se remplir. Autre innovation : une baisse des tarifs et plus de souplesse permettent des inscriptions pendant toute la saison. Il n'est donc pas trop tard pour commencer cette activité !

DANSE EN LIGNE France JACQUIER-BRET et Nelly MARTIN

mardi 13h30, 14h45, 15h50 – Espace R.Fiat – 1^{er} étage

Franc succès pour cette activité qui est passé de 60 danseurs lors de sa création en 2023 à 80 danseurs en 2024 en 2024. Cette augmentation des demandes nous a conduit à proposer une plage horaire supplémentaire à l'ERF pour les satisfaire. C'est donc 4 cours au lieu de 3 qui sont maintenant en place, mais cela n'a pas suffi pour diminuer la liste de candidats en attente...

ACTIVITES CULTURELLES ET LUDIQUES

RENCONTRES LITTERAIRES Josiane LE HIR, Brigitte DUVAUT et Pascale EYMARD

2 vendredis/trimestre 14h-16h30 – Espace Visancourt, salle Roseraie

Bonne santé pour l'activité « rencontres littéraires » qui comprend, pour 2024, 22 adhérents répartis en 2 groupes (les 2 groupes sont complets pour l'année 2024). L'objectif de nos réunions est de partager notre plaisir de lire par des échanges sur nos lectures ou toutes autres rencontres autour des livres.

TAROT Serge GILLES - mardi 14h-17h, vendredi 14h-18h - Maison Des Associations

La section tarot se porte globalement bien. En 2024, 38 adhérents sont venus jouer le vendredi avec une assiduité moyenne de 20 personnes, le tout à comparer avec 36 personnes et assiduité moyenne de 19 personnes en 2023. Le dernier tournoi 2024 a vu la présence de 32 compétiteurs (un record). Cependant, il est à déplorer le faible nombre de personnes lors des séances du mardi et, malheureusement, l'arrêt des cours d'initiation et perfectionnement qui ont dû cesser à la rentrée 2024 faute de participants.

CHIFFRES ET LETTRES Thierry MARCOU - lundi 14h-16h – Maison Des Associations

L'activité Chiffres et Lettres sur l'année 2024 se résume à une participation toujours égale et stable de 5 personnes motivées. Nous avons encore de la place pour accueillir de nouveaux candidat-e-s tenté-e-s par ces moments de réflexion en bonne convivialité.

SCRABBLE Françoise CECILLON et Eliane PORTMANN - mercredi 14h38-16h 30– Maison Des Associations

La rentrée s'est faite en douceur, puis le nombre s'est étoffé. Nous sommes aujourd'hui entre 10 et 14 joueurs. C'est très encourageant et stimulant. Nous pouvons accueillir d'autres personnes et rappeler qu'il n'y a pas de compétition. On joue pour le plaisir.

SOUTIEN INFORMATIQUE Isabelle FREYNET et Roland ECHELARD

2eme et dernier mardi du mois – 17h15-18h45 – Maison Des Associations

Après un lancement en septembre 2023 cette activité se porte bien. Le nombre d'inscrits à presque doublé (de 27 inscrits à 42 cette année) dont une douzaine est venue régulièrement. 2 encadrants sur les 7 impliqués interviennent dans les 2 séances mensuelles. Ces dernières sont organisées autour d'une partie de cours théorique suivie de points particuliers. Sur 2024 les sujets traités sont : Fonctionnement de base d'un ordinateur, utiliser Internet pour des démarches administratives, navigateur, Ameli, Mutuelle..., apprendre à gérer sa messagerie électronique (mails), les photos galerie sur Smartphone.

Une réflexion est à mener sur la différence de niveaux des participants pour que chacun puisse trouver ce qu'il est venu chercher car certains participants sont experts et d'autres débutants.

TRAVAUX MANUELS Liliane GAUTHIER et Olga SALLE - lundi 14h-18h – Maison Des Associations

Une quinzaine de personnes se retrouvent chaque lundi après-midi pour réaliser des petits travaux de couture ou tricot. Les traditionnelles compositions florales de Noël n'ont pas été réalisées cette année faute de disponibilité des participantes. Sollicitées par l'Association Familiale en lien avec la Mairie pour le carnaval 2024, nous avons réalisé 3600 fleurs pour décorer les chars ainsi qu'un bon nombre de costumes pour les personnes accompagnant les chars. 2024 c'est aussi la préparation du carnaval 2025 : 1400 feuilles en tissu ont été réalisées pour habiller le chêne du « chêne et le roseau ». Cette préparation se poursuivra sur 2025. Tout ceci se déroule dans un esprit d'entraide et se termine autour d'un gouter convivial.

BELOTE et COINCHE Denise DUPUIS puis Michèle BELIJAR - vendredi 14h-18h – Maison Des Associations

L'année 2024 a été très difficile. Au 1er semestre, l'assiduité moyenne n'était que de 7 personnes et il n'y avait plus de responsable pour la rentrée 2024/2025. Une nouvelle équipe a bien voulu s'investir et reprendre le relais. L'activité a pu redémarrer en septembre. Sur le 2ème semestre 2024, l'assiduité moyenne est remontée à 11 personnes. Par ailleurs, la section a été très présente lors du tournoi de belote/coinche organisé à la « Résidence Séniors Espace et Vie » où une équipe SEA a terminé sur le podium.

BRIDGE Claude GRIFFO - les lundis et mercredi 14-18h - Espace Visancourt

Le bridge continue sa perte de vitesse. De plus en plus, nos joueurs se consacrent à d'autres activités.

J'invite toutes les personnes désireuses de ne pas vieillir à nous rejoindre. Les lundis, nous sommes 12 à 15 personnes à nous retrouver régulièrement pour jouer. Quelques joueurs se retrouvent les mercredis.

GENEALOGIE Danielle LEEMANS, Françoise LACHENAL, Marc VALETTE

1^{er} samedi du mois 9h-12h – Maison Des Associations

Notre effectif s'agrandit au fil des ans. Nos berceaux familiaux se diversifient, du Pas de Calais à L'Ardèche et même de la Belgique à l'Italie. C'est désormais une quinzaine de passionnés qui suivent les ateliers du samedi matin.

Nos 2 intervenants, Françoise Lachenal et Marc Valette, nous accompagnent et font avancer nos recherches, en mettant l'accent sur Organisation, Méthode, Utilisation d'outils en ligne et Lecture des actes anciens. Il faut de la patience et de la constance mais la taille de nos arbres montre que nous progressons.

*** Nouvelle activité : ANGLAIS Josiane LE HIR et Patrick DELMOTTE mardi de 9h à 12h - MDA**

Les cours d'anglais ont démarré au dernier trimestre 2024. Deux cours de « conversation » ont lieu le mardi matin à la Maison Des Associations. 20 personnes sont inscrites (8 personnes pour le cours faux débutant et 12 personnes pour le cours intermédiaire). Echanges et convivialité sont de mise. 2 places restent disponibles.

LES VOYAGES et SÉJOURS

VOYAGES Danielle LEEMANS, Olga SALLE et Marie-Antoinette CHEVARIN

Les 3 voyages organisés ont une nouvelle fois eu un beau succès :

24 mai à Cluny (48 participants) : visite guidée de l'abbaye de l'ordre des bénédictins, centre intellectuel et culturel de 1^{er} plan au Moyen-Age, puis visite commentée des grottes d'Azé.

11 octobre à Vaison-la-Romaine (43 participants) : visite guidée du site antique de Puymin avec les vestiges romains qui témoignent de son passé prestigieux, puis visite au Barroux du château médiéval et de la distillerie de whiskies à base d'épeautre.

6 décembre à Chambéry (50 participants) : visite guidée de l'ancienne capitale des états de Savoie avec concert du grand carillon (70 cloches).

Visites enrichissantes, venez avec nous vous plonger dans un pan de l'histoire !

SEJOURS RANDONNEES Geneviève MITHA-CORNIER et Jean Louis GUI

Les séjours randonnés restent des moments conviviaux et fédérateurs.

En janvier, Val-Cenis a offert aux 30 participants un beau terrain de jeu pour découvrir, raquettes aux pieds et sous la conduite des 3 guides ESF, un peu de la Haute Maurienne. La neige était bien au rendez-vous !

Début juin, direction Evian pour les 48 participants de notre séjour de printemps. Après une halte au Lac de Montriond, nous avons rejoint le centre VVF au bord du lac Léman, camp de base pour de belles randonnées qui nous ont fait parcourir les montagnes fleuries du Chablais. Merci aux accompagnateurs SEA et aux 2 accompagnatrices extérieures. Une balade en bateau et la visite d'Yvoire, très appréciées, ont marqué la fin du séjour.

Septembre, c'est Samoens qui nous a accueilli pour notre séjour d'automne. Mais que de pluie ! Profitant des rares fenêtres météo, nos accompagnateurs SEA ont su adapter le programme pour permettre, malgré tout, 2 randonnées (seulement). Comble de malchance le Covid s'étant invité, la moitié des participants est rentrée « covidé » ! La qualité de l'hébergement (AEC Vacances), la bienveillance collective des 50 participants et les animations proposées par plusieurs d'entre eux ont réussi à faire de ce séjour un bon moment partagé. Mais ce séjour fera date !

ACTIVITE JUMELAGE Christian AUGUSTE

La rencontre annuelle des randonneurs des villes jumelées a été organisée par les randonneurs tchèques de Krnov du 23 au 30 août 2024 à SRNI, ville située en Bohême du Sud. 44 personnes ont participé à ce séjour

dont 11 adhérents de SEA. Les randonnées ont été effectuées dans les parcs nationaux de Sumava et Böhmerwald. La journée découverte a été consacrée à la visite de la célèbre brasserie PILSNER URQUEL située dans la ville de PILSEN. Ce séjour passé dans une ambiance joyeuse et fraternelle a permis à tous les participants de vivre une excellente semaine de détente et découverte.

SANS OUBLIER

ACTION SOCIALE au sein du CCAS **Françoise LUC et Isabelle FREYNET**

SEA, représentée par nos 2 responsables au sein du CCAS, participe aux réflexions concernant l'isolement et les difficultés rencontrées par les personnes âgées de la commune. Le temps fort de ces rencontres concernent principalement l'élaboration et l'organisation de la "Semaine Bleue", événement annuel national. Toujours dans le souci de créer du lien, SEA, accueillie à la Résidence Espace et Vie, a proposé d'organiser un tournoi de belote qui fut très apprécié. Malheureusement, en 2024, la proposition de SEA d'animer une après-midi "balade au parc" n'a pu se réaliser à cause d'une mauvaise météo. En revanche, bel après-midi dansant.

ACCUEIL DES NOUVEAUX ADHERENTS

Le traditionnel pot d'accueil des nouveaux adhérents a eu lieu le 15 novembre à la Maison des Solidarités et des Familles pour faire plus ample connaissance et présenter en détail les multiples activités. Une trentaine de nouveaux adhérents étaient présents. Les Responsables d'Activité et les membres du Conseil d'Administration ont répondu aux multiples questions posées.

NOTRE FÊTE CHAMPETRE

Moment fort de l'association, 120 adhérents se sont retrouvés pour la fête champêtre qui s'est déroulée cette année à Venosc le 13 juin ... peu avant que la vallée ne soit dévastée ! L'équipe d'organisation avait préparé cette journée avec le traditionnel repas et une visite du village qui s'est avérée être une petite rando compte tenu de la topographie des lieux ! Tous ont apprécié la démonstration de danse en ligne, la tombola et une projection de photos : de bons moments avec SEA avec un remerciement particulier à Marc Valette pour son implication au poste de Président. Pour remercier la mise à disposition gratuite de la salle, un chèque de 150€ a été versé à une association locale.

LES FORMATIONS **Ghislaine FOREST et Adrien CUDINI**

Tous modules confondus, ce sont 53 personnes qui ont suivi les formations organisées en 2024. Par ailleurs une sensibilisation aux risques d'escroqueries, organisée avec la Gendarmerie, a été proposée à tous les adhérents.

Faute de participants, la **formation initiale de secourisme** de base, proposée à tous les adhérents, a été reportée en octobre. Vu son intérêt et malgré le faible nombre d'inscrits, celle-ci sera reconduite sur l'année 2026. En octobre également a eu lieu la **formation Révision secourisme**, proposée tous les 2 ans aux adhérents ayant validé leur PSC1. Cette formation est reprogrammée en octobre 2025.

Cette année, 2 **sessions Formation Code de la Route** ont été proposées. Les 34 participants ont réalisé qu'avec le temps leurs connaissances avaient besoin d'une sérieuse réactualisation. Cette Formation est reprogrammée pour Juin 2025.

La formation avec la FFRandonnée a permis de diplômer 2 nouveaux **accompagnateurs de randonnée**. 2 inscriptions sont proposées pour 2025.

Juste avant l'hiver a eu lieu la formation de sensibilisation aux **risques d'avalanches**, nous réfléchissons à ouvrir cette conférence à tous les adhérents pratiquants l'activité raquettes.
