

Décembre 2025

## Introduction par le coordinateur des activités Jean-Lou MARTIN-COCHER

*C'est une nouvelle formule d'informations que nous proposons aux adhérents de SEA via ce «Journal des Activités» qui sera élaboré une fois par an en Décembre par les responsables d'activités. A la lecture des articles, vous serez informés du déroulement des activités sur l'année écoulée et sur les perspectives de l'année à venir.*

*Les responsables des 22 activités SEA maintiennent leurs efforts pour répondre aux attentes des 520 adhérents inscrits cette année dont 90 nouveaux (un record à cette période). Faute de trouver un nouveau responsable, l'activité «Chiffres et lettres» n'a pas été reconduite cette saison. Par contre une nouvelle activité «Atelier appareils photos» a été créée sous la responsabilité de Jean Leemans et le groupe est déjà complet.*

*Le traditionnel pot d'accueil des nouveaux adhérents a eu lieu le 21 novembre à la Maison des Solidarités et des Familles pour faire plus ample connaissance et présenter en détail les 22 activités de SEA. Sur les 90 nouveaux adhérents, 65 ont répondu à l'invitation et 35 étaient présents pour écouter les informations des responsables d'activités.*

*Pour rappel, notre site internet répondra à toutes vos interrogations sur les activités SEA (horaires, lieu, responsables, téléphone...). N'hésitez pas à le consulter sans modération :*  
[www.saint-egreve-accueil.fr/activités/informations\\_pratiques](http://www.saint-egreve-accueil.fr/activités/informations_pratiques).

## ACTIVITES SPORTIVES

### RANDONNEES PEDESTRES «journée»

**Christian GINOUX et Ghislaine FOREST**

*Pour un bilan, il faut des chiffres ; alors en voici quelques uns :*

- 27 sorties sur 34 jeudis...Bravo la météo !
- 535 photos déposées sur le site et qui vous permettent de revivre l'année dont : 37 photos de bouquetins, 5 de chamois, 3 de marmottes, 1 rapace, une vingtaine de vaches, d'innombrables moutons et chèvres, et des fleurs... Bravo les photographes !
- XXL randonneurs, le nombre on s'en fiche puisque vous êtes là, toujours prêts à l'effort et pleins d'enthousiasme. Bravo les randonneurs !

*Hep les randonneurs ! Savez vous que si vous avez marché pour toutes les randos d'automne, en bleu vous avez parcouru environ une centaine de kms pour 6000m de dénivelé, en rouge 140 kms pour 9200m.*

*Et tout ça grâce à la préparation des randos et de nombreux meneurs sur les chemins. Bravo les accompagnateurs !*

*On vous souhaite toujours de belles randos dans nos massifs.*



## **RANDONNEES PEDESTRES «journée courte»**

**Marie-Thérèse DODE et Cécile BOST**

**30 sorties effectuées - 20/25 participants en moyenne**

Pour cette saison écoulée, nous avons réalisé une trentaine de sorties. 3 en car dit «scolaire», 1 en sortie commune, les autres en Covoiturage. Chaque semaine nous sommes environ 20 à 25 à sortir en Covoiturage et parfois nous sommes allés jusqu'à 30 et même 44. Nous avons randonné dans un rayon de 40km. Notre accompagnatrice Françoise nous permet de découvrir la région de Saint-Marcellin, tandis que d'autres nous emmènent en visite du patrimoine. Nous avons découvert : les Canaux de Valence et Notre Dame de Myans.

Nous avons eu 2 journées de découverte de la Botanique avec Jean-Jacques. Nous avons connu une seule journée de raquette, dans une belle neige à St Nizier. Bien sûr quelques sorties pour cause de météo ont été annulées. Un grand merci à nos accompagnateurs Adrien, Françoise, Georgette, Joëlle et Hervé, Jacques, Gilbert, Jean G. Christine Vitale et ceux qui les ont secondés, et sans oublier Chantal.

**Nous lançons un appel pour que d'autres viennent étoffer leurs rangs.** Notre groupe apprécie ces randonnées et reste en forme pour la prochaine année.



## **RAQUETTES**

**Bernard BORLET et Bruno LE FALHER**

Une saison en demi-teinte avec 4 annulations, dues à un mois de janvier catastrophique avec trois sorties annulées. Heureusement, nous avons pu nous rattraper avec 3 belles sorties en Février : la Ruchère en Chartreuse, la Féclaz et le Margeriaz dans les Bauges sous un grand soleil ainsi que 3 belles randonnées en Mars: le col du sabot, Pipay Prapoutel et le Pic St Michel pour clore la saison dans une bonne ambiance.

Donc 7 sorties seulement alors que nous avons pu en faire 13 en 2023 ! Certes nous avons plus utilisé les crampons que les raquettes, mais peu importe, le plaisir était au rendez-vous.

Merci aux accompagnateurs qui ont permis toute cette activité et qui ont déjà bloqué des dates sur leur agenda 2026.

Vous pouvez louer des raquettes auprès de Bernard ou Bruno pendant la permanence du lundi au prix de 20€ pour la saison.



## **SKI DE FOND**

### **Bruno LE FALHER**

*Le très faible enneigement de l'hiver dernier n'a pas été favorable à la pratique du ski de fond. Souhaitons le meilleur pour cette année. Selon les envies et les disponibilités de chacun, les skieurs proposent spontanément des sorties en station et communiquent par l'intermédiaire d'un groupe WhatsApp (19 personnes inscrites à ce jour). Les sorties - à la journée ou demi-journée - sont proposées aux fondeurs alternatifs et /ou aux adeptes du skating quel que soit leur niveau de pratique. Les déplacements sont organisés en covoiturage, les forfaits sont à la charge du participant. Les séjours d'hiver SEA sont souvent l'occasion d'une ou plusieurs sorties de ski de fond, se renseigner à l'inscription.*

## **SKI DE PISTE**

### **Joëlle COTTARD et Didier GAUBERT**

#### **4 sorties et 22 participants (5 personnes /sortie)**

*Une sortie a été programmée, réservée aux personnes souhaitant renouer avec la glisse, celle-ci n'a rencontré aucun succès. 8 skieurs ont participé au séjour à Mont Chavin en janvier 2025.*

*Le nombre de skieurs ayant coché la case «ski de piste» sur la fiche adhésion reste inchangé : 22 personnes.*

*Une nouveauté cette saison :*

*après concertation, nous avons opté pour un jour fixe dans la semaine ; désormais, les sorties auront lieu le mardi afin d'optimiser le nombre de participants et de les rendre les plus hebdomadaires possible. 10 skieurs sont inscrits au séjour à Serre Chevalier, prévu en janvier 2026 et une première sortie a été programmée en décembre à Chamrousse. Enfin, nous vous espérons toujours plus nombreux à venir nous rejoindre quel que soit votre niveau de ski.*



## VOILE

### **Guy FRESSOZ**

#### **1 mini-croisière et 6 participants**

La mini croisière en mer s'est déroulée sur 4 jours du 23 au 26 juin 2025. Embarquement à Marseille, Port de La Lave sur voilier Hunter 38 (11,30m) avec 3 cabines doubles pour nos 6 participants dont une coéquipière .

J1. Navigation vers Carry Rouet, Ile Pomègue, Ile Jarre et Calanque Sormiou

J2 Nav vers La Ciotat Ile Verte, Cap Canaille et Calanque Port Miou.

J3 Calanques En Vau, Morgiou et Iles Frioul.

J4 Rade de Marseille, Ile d'IF et retour vers l'Estaque.

Trois nuitées dont deux au mouillage dans les calanques et une au port du Frioul pour le bonheur de l'équipage.

Beau temps, du vent, de la baignade et de la bonne humeur. Bonne nouvelle pour la saison prochaine, un nouvel adhérent apportera ses compétences pour renforcer l'équipe.



## NATATION

### **Françoise LUC et Martine ALLABERT**

#### **Lundi 16h30-18h10 - Piscine du Sivom - 31 nageurs répartis en 3 cours.**

Encore une très belle année pour l'activité natation. Des nageurs enthousiastes et assidus y compris pendant les mois d'hiver où le canapé est plus attrayant qu'un plongeon. Notre maître-nageur Lionel gère la composition des groupes pour que chacun évolue dans le groupe qui correspond le mieux à son niveau. Victime de son succès, l'activité ne peut répondre à toutes les demandes, et nous avons quelques candidats potentiels en liste d'attente.

## DANSE EN LIGNE

### **France JACQUIER-BRET et Nelly MARTIN**

#### **Lundi et Mardi après-midi - Espace Robert Fiat, 1er étage. - 80 danseurs sur 4 groupes**

#### **Professeur: Chantal DREVET**

Cette année, l'activité danse en ligne a pris un bel essor grâce à l'obtention d'un créneau supplémentaire dans la salle Robert Fiat. Nous avons ainsi pu proposer un quatrième cours — deux niveaux débutants, un intermédiaire et un avancé — et accueillir jusqu'à 80 danseurs répartis sur les lundis et mardis, de 14h à 17h. Au fil des mois, plusieurs après-midis ont été l'occasion de se retrouver tous ensemble dans la grande salle Robert Fiat pour partager des moments de danse, de convivialité et de bonne humeur, au-delà des groupes et des niveaux. Nous avons également eu le plaisir de participer à des événements municipaux marquants, notamment lors de la fête du Carnaval, où on ne dira pas que nos pas ont volé la vedette aux confettis... mais presque 😊



### **GYM ROULEAU**

**Denise MONZIES, Michèle VALETTE, Raymonde CARAGUEL et Sylvie LE FALHER**  
**Salle de danse R.Fiat et Patio les lundi et vendredi - 48 inscrits en 2025**

**Professeur : Delphine AIELLO**

*Les séances de gym au rouleau ont repris pour la 4ème année avec un changement notable, la salle de danse de l'espace R.Fiat, spacieuse et lumineuse. Cette activité, ouverte à tous, de gym de bien-être pour le dos, est pratiquée en partie sur un rouleau de mousse dense. Les exercices ludiques permettent de travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse, le gainage. Delphine nous concocte des exercices variés, en musique et en douceur.*

*Les cours se déroulent :*

- \* le lundi de 11h à 12h au Patio (18 inscrits - responsable Michèle Valette tél 06.31.75.27.45)*
- \* le vendredi de 14h30 à 15h30 à la salle de Danse Espace Robert Fiat (16 inscrits - responsable Sylvie Le Falher tél 06.47.96.27.65)*
- \* le vendredi de 15h45 à 16h45 à la salle de Danse Espace Robert Fiat (13 inscrits - responsable Denise Monziès tél 06.78.61.98.57)*



*Trois possibilités d'inscription : à l'année (3x45€), au trimestre (55€), ou par groupe de 5 à 10 séances à 7€. Il est toujours possible de faire un essai en cours d'année, gratuit pour les adhérents, il reste encore de la place le vendredi. Laissez-vous tenter !*

## CIRCUIT TOURISTIQUE

**Christine VITALE et Jean-Pierre GAUTHIER**

Programme tenu avec le circuit du 15 Mai, l'apothéose pour les présents, restaurant "ASSOCIATIF" avec mini rando et la découverte des 7 châteaux de St-Geoire-en-Valdaine, visite du Château de St-Geoire et goûter avec un cake au rhum maison ! Pour l'année prochaine un circuit en pleine nature est en cours...sera -t-il circuit surprise ? c'est vous et nous qui le décideront...

## ACTIVITES CULTURELLES ET LUDIQUES

### RENCONTRES LITTERAIRES

**Josiane LE-HIR, Brigitte DUVAUD et Pascale EYMARD**

**22 participants/ 2 groupes ~10 personnes)**

Voilà plus de trois ans que 2 fois par trimestre, nous nous retrouvons (un vendredi de 14h à 17h) à l'espace Visancourt. Nos échanges sur les livres ouvrent le dialogue et la réflexion, nous passons des moments d'échange passionnants qui engendrent des discussions profondes. Entre 2 rencontres, nous aimons aussi nous retrouver dans un café de St Egrève ou du Fontanil pour un petit échange sympathique.



Cette saison 2024/2025, des sorties culturelles ont été organisées, notamment :

- \* pour une balade sur le sentier Giono et découverte de l'espace Giono à Lalley.
- \* pour une visite de l'exposition Van Goth à Lyon (the immersive experience)

De nouvelles sorties sont prévues pour 2026, des infos sont disponibles dans le blog sur le site de SEA ; si vous êtes intéressés par notre activité, une liste d'attente existe, n'hésitez pas à nous contacter.

### SOUTIEN INFORMATIQUE

**Isabelle FREYNET, Roland ECHELARD**

**2 mardis/mois d'Octobre à Mars - Maison des Associations**

**33 inscrits 4 encadrants**

Vous craignez parfois de faire des bêtises sur votre PC ou smartphone ? Vous voulez être plus efficaces avec lui ? Peu importe votre niveau, venez démystifier l'informatique avec nous et comprendre les bases du fonctionnement de vos appareils (PC, smartphones, tablettes). Un thème différent est étudié à chaque rencontre, annoncé sur le blog quelques jours auparavant en concertation avec les participants.

Quelques exemples traités en 2025 : les bases d'un ordinateur, explorateur de fichiers, navigateurs et moteurs de recherche, utiliser Internet pour des démarches administratives, apprendre à gérer sa messagerie électronique (mails), les fonctions de base d'un smartphone, installer une application smartphone, tablette PC, ...

Du temps est également prévu à chaque séance pour vos demandes d'aide particulières (vous pouvez venir avec vos appareils personnels). Non inscrit, vous pouvez passer nous voir à l'occasion pour tester une séance.

Pour les horaires, modalités pratiques et contacts, voir le site SEA, activité Soutien informatique / Infos pratiques.

## TAROT

Serge GILLES

**Mardi 14h-17h, vendredi 14h-18h - Maison Des Associations**

*"La saison écoulée a été conforme aux saisons précédentes avec 41 inscrits dont 8 nouveaux, une assiduité moyenne de 19 participants.*

*La saison en cours réunit 45 inscrits, une assiduité également de 19 participants et 6 nouveaux joueurs. A noter que les cours de perfectionnement ont pu enfin reprendre avec des élèves assidus et motivés.*

*Le tournoi du 5 décembre 2025 a réuni 32 participants égalant le record de joueurs.*



## ANGLAIS

Josiane LE HIR et Patrick DELMOTTE

**2 séances Mardi de 9h à 12h et 1 le mercredi de 10h à 11h30 - Maison des Associations  
Enseignante : Christine DUMONT**

*Cette nouvelle activité culturelle ouverte en 2024/25 s'est très bien déroulée, avec 20 élèves sur les 2 cours dispensés le mardi matin (Intermédiaires et faux débutants). Pour la saison 2025/26, un nouveau cours (intermédiaire) a été créé le mercredi matin et nous sommes désormais 31 élèves. Conversation et apprentissage de l'anglais dans une ambiance conviviale. Nous échangeons de façon ludique grâce à des supports sur des faits d'actualité ou des thèmes qui nous concernent, à notre rythme et selon notre niveau.*



*Pour 2026, nous avons ouvert un cours supplémentaire le mercredi matin de 1 heure30. Tous les détails de notre activité pour nous rejoindre et avoir des infos sont sur le site internet.*

## Scrabble

**Françoise CECILLON et Eliane PORTMANN**

**Mercredi de 14h30 à 16h30 - Maison des Associations - Salle Beethoven**

Dès le début, nous avons eu des joueurs très motivés. Nous sommes en moyenne entre 10 et 14 par session. Chacun est maître de son jeu et respecte les moins chanceux. Pour l'année prochaine, sur la demande de plusieurs participants, nous envisageons de venir jouer la première semaine des vacances de Novembre, Printemps et Pâques.

Les demandes de réservation de salles seront faites en conséquence. Nous pouvons encore accueillir quelques personnes. N'hésitez pas à consulter le site SEA pour toutes les infos.

## TRAVAUX MANUELS

**Olga SALLE - Liliane GAUTHIER**

**lundi de 14 à 18h - Maison des Associations**



Cette année 2025 a été bien remplie par la confection des nombreux accessoires pour le carnaval qui s'est déroulé avec succès et a bien occupé les 10 fidèles adhérentes qui se retrouvent tous les lundis. Le prochain Carnaval aura pour thème l'océan et la mer. Il est en préparation avec l'Association Familiale et la quinzaine de petites mains qui aideront à cette réalisation. Les travaux manuels sont diversifiés : tricot, crochet, couture, ...

L'après midi se termine par un très bon goûter fait maison sans oublier les anniversaires dans la joie et la bonne humeur. Nous voilà reparties pour une nouvelle année 2025/2026 pleine de promesses .

## BELOTE et COINCHE

**Michèle BELIJAR - Rosy MESSINA**

**Vendredi 13h30 -18h - Maison des associations**

L'appel lancé la saison passée a été entendu. Cinq nouvelles adhérentes SEA sont venues rejoindre l'activité. 18 inscrits avec une moyenne de fréquentation de 12. Notre activité continue avec sérénité et nous espérons continuer sur cette bonne voie.

## BRIDGE

**Claude GRIFFO**

**Les lundis et mercredi de 14 à 18h - Espace Visancourt**

L'année 2025 s'est déroulée sans problème. L'effectif en stagnation 15 personnes + 2 personnes inscrites que l'on ne voit jamais. J'invite toutes les personnes désireuses de ne pas vieillir à nous rejoindre.

## GENEALOGIE

**Danielle LEEMANS, Françoise LACHENAL et Marc VALETTE**

**2ème samedi du mois de 9h à 12h - Maison des Associations**

Notre activité créée en 2020 poursuit sa progression. Nous voyageons, via les archives départementales, dans nos berceaux familiaux qui vont du Finistère à l'Alsace (et outre Rhin) du Pas de Calais à Minorque et même de la Belgique à l'Italie. 23 passionnés étaient inscrits en 2025 pour suivre nos ateliers du samedi matin. Nous avons lancé une journée spéciale Italie ouverte à tous qui sera reconduite cette saison. Grace au dynamisme de nos 2 intervenants, Françoise

Lachenal et Marc Valette, nous avons bénéficié d'un abonnement au site de recherches Geneanet et à l'édition de plus de 30 fiches pratiques. Nos recherches avancent via des «foires aux ancêtres» qui mettent l'accent sur Organisation, Méthode et Utilisation d'outils en ligne. Nos lectures d'actes anciens en début de séance, désormais du 17<sup>e</sup> siècle, sont devenues un véritable rituel «d'échauffement» et nous permettent d'avancer avec patience..  
Notre blog est plein de ressources intéressantes, n'hésitez pas à le suivre !

## LES VOYAGES et SÉJOURS

### SEJOURS RANDONNEES

**Geneviève MITHA-CORNIER, Jean Louis GUI et Bruno LE-FALHER**

Les séjours randonnés sont des moments conviviaux et fédérateurs.

**En janvier, le séjour d'hiver à Montchavin-la-Plagne**, chez VVF, a inauguré une formule rassemblant skieurs et randonneurs. C'est ainsi que les 7 skieurs ont pu profiter des 225kms du domaine skiable de la Plagne 1800 tandis que les 31 randonneurs, accompagnés par 4 guides, ont découvert raquettes aux pieds un peu des massifs de la Tarentaise. La neige était bien au rendez-vous !



**Fin mai, direction le Lavandou** pour les 50 participants de notre séjour de printemps. Quatre guides locaux nous ont accompagnés pour de belles randonnées à travers le massif schisteux des Maures ou la Provence calcaire de la barre de Cuers ou encore le long du littoral varois qui présente ici sa portion la plus variée et découpée. Les violents orages dévastateurs nous ont privé de la sortie au jardin du Rayol et de la sortie vers Collobrières mais n'ont pas entamé la bonne humeur des participants.

**Septembre, c'est Chamonix** qui a accueilli, au village vacances «les Econtres» de VTF, les 43 randonneurs de notre séjour d'automne. Séjour débuté avec le froid et le brouillard, l'arrivée du soleil nous a vite offert les panoramas magnifiques recherchés sur la chaîne du Mont Blanc et ses sommets mythiques. Depuis le vallon de Bérard, les aiguillettes des Houches, les cols des Posettes ou de la Balme ou encore la grimpette au lac Blanc ou ceux des Chéserys, ce sont des vues somptueuses qui nous ont été offertes.

Pour 2026, 3 séjours traditionnels sont proposés : pour notre séjour d'hiver, ce sera du 11 au 17 janvier, à Le Monétier les Bains - Serre chevalier (randonneurs et skieurs). Notre séjour de printemps se déroulera du 31 mai au 6 juin à Grasse. Notre séjour d'automne nous conduira du 20 au 26 septembre à Berthemont les Bains dans le Mercantour.

## ACTIVITE VOYAGES

**Danielle LEEMANS, Olga SALLE, Marie-Antoinette CHEVARIN**

### 4 petits voyages organisés sur la saison 2024

-11 octobre 2024 : **Vaison la Romaine**, 41 participants >>> Plus grand site archéologique de France.

Visite guidée des vestiges gallo-romains avec le théâtre antique puis au village du Barroux découverte du château médiéval avec visite guidée de la distillerie de whiskies à base d'épeautre.

-6 décembre 2024 : **Chambéry**, 51 participants >>> Découverte de l'ancienne capitale des Etats de Savoie

Visite guidée du château des ducs de Savoie et du centre historique avec la célèbre fontaine des éléphants.

Concert du grand carillon avec ses 70 cloches puis visite du musée savoisien.

-11-12 avril 2025 : **le Lubéron**, 35 participants >>> Aux Baux de Provence

Aux Carrières de Lumière « voyage immersif » dans le monde de Monet et du Douanier Rousseau. A Fontvieille, visite commentée d'un moulin à huile et dégustation. A Roussillon, visite guidée du conservatoire des ocres puis sentier des ocres et à Gordes visite guidée de ce beau village.

-3 octobre 2025 : **Vienne**, 36 participants >>>> Découverte de Vienne

Visite guidée de la cité gallo-romaine et à St Romain en Gal visite guidée des collections et du site avec les vestiges de monuments antiques.

- 12 décembre 2025, 30 participants sont allés à **Saint Désirat** visiter le musée des alambics puis à **Mercuriol** à l'auberge "la terrine" manger des produits faits maison "de l'élevage à l'assiette" dont leur fameux cochon grillé. Journée festive qui s'est passée dans la bonne humeur !



**Pour cette nouvelle saison 2025-26: changement de suppléants avec les départs d'Olga et Marie-Antoinette.**

Merci à toutes les deux pour leur participation à la réalisation de tous les voyages passés. Elles seront remplacées par Gilbert CAVALLINI (06 31 13 20 61).

Au programme, 3 sorties de prévues (2 d'une journée et 1 de 2 journées). Plus d'infos sur le site SEA

## JUMELAGE

**Christian AUGUSTE**

La rencontre annuelle des randonneurs des villes jumelées a eu lieu du 30 Août au 6 Septembre 2025 à AUTRANS. Neuf marcheurs de SEA ont participé à ce séjour ainsi que 38 autres participants venus d'Angleterre, d'Allemagne, d'Espagne, de la République Tchèque et de la Lituanie. Les randonneurs ont apprécié les circuits proposés dans les environs d'Autrans, malgré un temps parfois maussade, permettant toutefois d'avoir un bel aperçu des massifs alpins environnants. La journée culturelle a été l'occasion de découvrir Saint-Antoine-l'Abbaye, village préféré des Français en 2025, puis le site des maisons suspendues de Pont en Royans et la route de la

vallée de la Bourne. La qualité et la variété du programme ainsi que l'ambiance joyeuse et fraternelle ont permis aux participants de passer un agréable séjour de détente et découverte.

*Le séjour 2026 est prévu du 22 au 29 août 2026 en Espagne à VIELLA, petite ville pyrénéenne, capitale du Val d'Aran en pays catalan.*

*Après de nombreuses années à piloter cette activité, Christian cède la place à Marc Valette.*

## SANS OUBLIER

### ACTION SOCIALE au sein du CCAS

**Françoise LUC**

*Représentée au sein du CCAS, SEA participe aux réflexions concernant l'isolement et les difficultés rencontrées par les personnes âgées de la commune. Échanges intéressants, riches en réflexions grâce au maillage avec les autres associations de la commune dévouées aux seniors (club, petits frères des pauvres...)*

*Le temps fort de ces rencontres concerne principalement l'élaboration et l'organisation de la Semaine Bleue, événement annuel national qui a lieu chaque année au mois d'octobre.*

*SEA recherche un (e) bénévole pour rejoindre sa représentante. Si intéressé(e) n'hésitez pas à l'appeler au 06 81 70 05 67.*

*Et encore un grand merci à tous nos bénévoles sans qui nous n'existerions pas !*

