

## Introduction du coordinateur activités, Jean Lou MATIN COCHER

SEA c'est aujourd'hui : 494 adhérents dont 122 nouveaux (104 n'ont pas renouvelé leur adhésion), 18 activités dont 3 nouvelles. 32 responsables et co-responsables assurent leur fonctionnement régulier. Quelques responsables ont cédé leur place : Rosy pour la belote, Dominique pour le scrabble, Olga pour les Travaux manuels, mais d'autres personnes ont pris le relais Denise, Françoise, Eliane, Liliane. L'activité bridge cherche toujours un remplaçant à Claude GRIFFO. Toutes ces activités permettent à nos adhérents de se retrouver et de partager de bons moments.

## ACTIVITES SPORTIVES

### RANDONNEES PEDESTRES

#### « Journée » Christian GINOUX, Ghislaine Forest

La saison de printemps 2023 a été favorable avec 15 sorties effectuées du 31/03 au 6/07 dont 3 en covoiturage. La dynamique s'est poursuivie pendant l'été avec un seul jeudi où la météo nous a fait renoncer : 16 destinations ont été proposées par les accompagnateurs aux différents groupes de niveaux. Nous étions régulièrement une bonne trentaine à parcourir les sentiers avec une pointe record pour l'été à 53 participants le 10/08.

En automne, malgré la pluie (4 annulations), nous avons organisé 11 sorties dont certaines ont marqué les esprits.

Sur l'ensemble de la saison nous avons apprécié la participation de 1450 randonneurs sur 33 journées, soit une moyenne de 44 par journée, y compris les sorties en covoiturage. Si on ne retient que les sorties en car la moyenne monte à 52 participants. Merci à tous les participants !

#### « Journée courte » pas de responsable en 2023

Bilan d'activité en demi-teinte : L'investissement important des accompagnateurs, Joelle, Hervé, Jacques, Jean, Adrien, Françoise, Sylviane a permis des sorties régulières. Ainsi une bonne vingtaine de participants ont profité de randos variées et conviviales. Toutefois le nombre d'inscrits chaque semaine, inférieur au seuil minimum nécessaire pour mobiliser un car, n'a permis que 2 sorties en car. Pour rappel ce sont 7 sorties en car (40 personnes en moyenne) en 2021 et 3 seulement en 2022. Faute de participants suffisants, la solution de covoiturage qui a été mise en place, malgré ses limites bien connues.

La perte de vitesse de cette activité est à mettre aussi en lien avec le départ du responsable, Adrien, en 2021. La proposition de Marie Thérèse DODE de reprendre le flambeau en 2024, ouvre des perspectives qui restent à construire.

Il convient de mentionner dans cette rubrique les « circuits touristiques », organisés par Christine Vital, qui associent petite rando et recherche du « passé ». Ex : le 12 octobre la rando à St Nicolas de Macherin.

### SORTIES NEIGE Jean Louis GUI

Par cause d'enneigement insuffisant, sur les 13 sorties prévues seules 7 ont permis de chausser les raquettes voire quelque fois les crampons. Les 6 autres sorties ont été faites en chaussures de randonnées ! Durant cette même saison, notons le nombre en forte hausse de participants par sortie en car pour atteindre plus de 50 randonneurs (il avoisinait 33 randonneurs l'année précédente). Un très bel engouement des participants donc !

Nous remercions les accompagnatrices et les accompagnateurs qui ont permis d'assurer ces sorties très variées. Rappel : l'activité « Raquettes » recherche pour la saison prochaine un nouveau responsable d'activité. Les personnes intéressées peuvent contacter Jean-Louis Gui.

### SKI DE PISTE Joelle COTTARD, Didier GAUBERT

Activité proposée en septembre 2022 qui a permis 3 sorties pour 20 adhérents. Il s'agit d'allier pour nous confort, sécurité, coût du forfait et plaisir ! La convivialité et le plaisir de la glisse sont au rendez-vous. Notre objectif est de programmer une sortie tous les 15 jours en moyenne et notamment d'en organiser une ou deux dès l'ouverture des stations. Ceci permettrait de lancer la saison et peut être de trouver de nouveaux skieurs compte tenu des prix moindres des forfaits. Notre problème majeur est l'enneigement et la météo.

### \*NOUVELLE ACTIVITE : SKI DE FOND Bruno Le FALHER

12 personnes se sont inscrites pour cette activité lancée lors de la rentrée 2023. L'enneigement insuffisant n'a permis qu'une seule sortie mais en janvier 2024, au plateau de Gève.

## **VOILE Guy FRESSOZ**

Pour 2023 la sortie VOILE en mer a été faite en juin, du 14 au 16, soit 3 jours au départ de Hyères pour une navigation vers Cap Bénat, Port Cros et Porquerolles, sur voilier Bavaria 36 (11m). Trajet et photos sur site SEA. Beau temps et vent suffisant pour le plaisir des 5 membres d'équipage.

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

L'activité piscine 2023 se porte beaucoup mieux pour plusieurs raisons qui se conjuguent : le nombre de pratiquants est légèrement supérieur 29 inscrits en moyenne par trimestre, (contre 27 en 2022), avec un pic à 32 personnes. Le changement de tarif au 1 octobre 2022 (de 36€ à 45€ par trimestre) a contribué, en plus des 2 personnes en moyenne supplémentaires, à avoir un meilleur résultat financier. L'impact d'une tarification au trimestre possible est aussi un élément attractif. La qualité des équipements fait partie des atouts et nous remercions la municipalité de Saint Egrève. Enfin, la bonne ambiance et la bienveillance, propre à SEA en général, participe à la dynamique. L'activité piscine accueille tout le monde, y compris les débutants.

## **GYM ROULEAU Raymonde CARAGUEL, Denise MONZIES, Michèle VALETTE - vendredi 14h30 et 15h30 – Espace Europe**

Démarrée en octobre 2022 cette activité de bien-être se pratique sur 2 créneaux horaires compte tenu de son succès. Pratique sportive douce particulièrement adaptée au mal de dos, la gymnastique sur rouleau poursuit sa progression. Elle compte, fin 2023, 42 participants, soit le double de la saison précédente. Les inscriptions se font sur l'année ou au trimestre. A vous d'essayer !

## **\*NOUVELLE ACTIVITE : DANSE EN LIGNE France JACQUIER BRET, Josiane LE HIR - mardi 13h30-14h45 –15h50 Espace R Fiat 1<sup>er</sup> étage**

"La danse en ligne est une succession de pas de danse effectués en musique et en groupe, mais en solo"  
C'est un moyen agréable de bouger son corps, d'oublier son stress et de développer son rythme et sa coordination. La danse en ligne a débuté en octobre 2023 avec 60 participants répartis sur 3 cours d'une heure. Compte tenu de la demande importante, l'équipe envisage la création d'un créneau supplémentaire pour la saison prochaine.

## **ACTIVITES CULTURELLES ET LUDIQUES**

### **TRAVAUX MANUELS Liliane GAUTHIER, Olga SALLE- lundi de 14 à 18h - Maison des Associations**

Une quinzaine de personnes se retrouvent chaque lundi après-midi pour réaliser des petits travaux, principalement de couture. Chacun apporte un projet personnel et bénéficie des conseils des autres. Début d'année 2023 nous avons participé à la confection du dragon du carnaval de St Egrève et aussi créé une 40aines de costumes pour les enfants. Dès décembre nous avons commencé la confection des très nombreuses fleurs pour décorer le char du carnaval 2024. Autre opération spéciale sur 2023 : le flochage des tapis de l'activité tarot avec le logo SEA. Tout ceci se déroule dans un esprit d'entraide et se termine autour d'un gouter convivial.

### **BRIDGE Claude GRIFFO - les lundis et mercredi de 14 à 18h - Espace Visancourt**

La rentrée de septembre s'est soldée par un effectif de 20 personnes, loin de notre effectif d'avant covid qui était de 40 personnes. Cette activité en perte de vitesse nécessite une mobilisation pour retrouver sa dynamique.

### **RENCONTRES LITTERAIRES Josiane LE HIR, Brigitte DUVAUT, Pascale EYMARD - 2 vendredis/trimestre 14h-16h30 – Espace Visancourt salle Roseraie**

Les rencontres littéraires ont lieu deux fois par trimestre. Ces réunions ont pour but de partager notre plaisir de lire par des échanges sur nos lectures ou toutes autres rencontres autour des livres.

Un second groupe réunissant 10 personnes a été créé pour la saison 2023/2024. Nous sommes désormais 22 participants ; le 1<sup>er</sup> groupe est animé par Brigitte Duvaut, le nouveau groupe par Pascale Eymard.

### **TAROT Serge Gilles - mercredi 9h30 12h, mardi 14h 17h, vendredi 14h18h, Maison des Associations**

Année 2023 dynamique identique à 2022. 5 nouveaux membres en 2023 : les effectifs restent stables à 35 personnes. Les séances d'initiation et de perfectionnement du mercredi matin en petit groupe sont très prisées, et tout cela contribue au dynamisme de la section. Au 4<sup>ème</sup> trimestre 2023, création d'une séance supplémentaire le mardi : Le résultat escompté en termes de participation n'est pas probant.

Les 2 tournois annuels sont appréciés. Nous nous félicitons de voir des membres de SEA hors section tarot y participer. La section tarot partage avec la section belote/coinche, tous les vendredis, un petit goûter qui favorise les échanges et moments de convivialité. La section tarot vous invite donc à la rejoindre et n'hésitez pas à contacter Serge GILLES.

### **CHIFFRES ET LETTRES Thierry MARCOU - lundi de 14h à 16h – Maison des Associations**

L'atelier Chiffres et Lettres est un petit groupe convivial entre 5 et 10 personnes qui allie à la fois moments de réflexion intense et atmosphère bon enfant pendant 2 h. On a peu de changements d'une année sur l'autre car la formule telle qu'elle est nous va bien. Le décalage du début de séance à 14h30 a été apprécié par tout le monde.

### **BELOTE et COINCHE Denise DUPUIS - vendredi de 14 à 18h – Maison des Associations**

Une douzaine de personnes participent régulièrement à l'activité Belote.

Nos participants sont actifs et curieux, ils sont inscrits dans d'autres associations et parfois les calendriers se chevauchent ce qui explique certaines fluctuations. La présence de l'activité tarot pendant le même créneau permet les échanges et le goûter partagé. Afin de diversifier les équipes et de mieux se connaître, de nouvelles pratiques se mettent en place peu à peu. Nous demandons à nos "beloteurs" de constituer de nouvelles équipes. En projet : la réalisation d'un tournoi ouvert à tous sur le même principe que la section Tarot.

### **SCRABBLE Eliane PORTMAN, Françoise CECILLON - vendredi de 14 à 17h – Maison des Associations**

Eliane et Françoise ont remplacé Dominique Gai Miniet pour animer cette activité qui réunit entre 6 et 12 participants. La convivialité et une bonne ambiance reste de mise.

### **GENEALOGIE Danielle LEEMANS, Françoise LACHENAL et Marc VALETTE - 1er samedi du mois-9h à 12h - Maison des Associations**

Une dizaine de passionnés ont suivi les ateliers du samedi matin où nos 2 intervenants Marc Valette et Françoise Lachenal nous ont conseillés pour continuer à construire notre arbre généalogique. Bases de données, logiciels ont été étudiés toujours dans le but d'affiner les recherches pour retrouver nos ancêtres le plus loin possible. Exercice régulier de lecture et déchiffrement des actes d'état-civil anciens (tout est différent de ce que nous connaissons maintenant).

Visite à l'Eglise mormone des saints des derniers jours à Grenoble. L'église des Saints des Derniers Jours gère en effet la plus grande organisation généalogique du monde.

L'activité généalogie continue d'exister. Bien sûr persévérance et patience sont de mise !

### **\* NOUVELLE ACTIVITE : SOUTIEN INFORMATIQUE Isabelle FREYNET, Roland ECHELARD**

L'activité compte 27 inscrits dont une dizaine sont venus régulièrement. 7 encadrants interviennent suivant les sujets abordés. Comprendre les bases du fonctionnement des appareils (PC, Smartphones, tablettes...); Demander de l'aide sur un point particulier. Au bout de 3 séances, nous sommes passés à une séance comportant 1h de « cours » sur un thème choisi en fonction des demandes exprimées puis un complément pour des questions et points particuliers.

Sujets traités sur 2023 : Bases ordinateur /Internet, recherches, Confidentialité Itinéraires, guidage GPS, visugpx /Stockage, partage de données /Sécurité (mots de passe, sécurité du matériel et de vos données) /Internet, navigateur, démarches administratives, /Messagerie électronique (mails).

### **ACTION SOCIALE au sein du CCAS**

Françoise LUC, Isabelle FREYNET représentent SEA au sein du CCAS pour la commission "Bien Vieillir". Les actions ont porté sur :

La participation à la diffusion de l'information concernant la « semaine bleue » (action nationale pour valoriser la place des aînés dans notre société) ; La collaboration à l'organisation de l'après-midi "Bal Folk" qui a recueilli un franc succès ; Les réunions avec les différents acteurs du CCAS ayant pour objet d'identifier les difficultés rencontrées par les personnes âgées de la commune.

## **LES VOYAGES et SÉJOURS**

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

2 voyages étaient prévus en 2023 : Salou et Grignan.

- **Salou** (Espagne, station balnéaire sur la costa Daurada) en juin. Malgré les demandes formulées, pas assez d'inscrits d'où annulation.

- **Drôme provençale** : Suze la Rousse et Grignan. 6 octobre, 48 participants.

Suze la Rousse : visite commentée du domaine viticole des Gravennes (culture bio). Parcours dans les vignes d'abord, puis dégustation. Château : forteresse médiévale avec cour d'honneur de la Renaissance.

Grignan : visite guidée du célèbre château de Grignan dit "château de Mme de Sévigné".

**Sortie le Bongo** : Le 8 décembre 2023, 48 personnes ont participé à un déjeuner-spectacle au cabaret Le Bongo, près de Valence. Durant le repas, une animation était assurée (chanteuse et séances de magie). Nous avons été séduits par la traditionnelle revue et l'ambiance musicale. Sortie appréciée par tous en cette période de fin d'année.

### **SEJOURS RANDONNEES** Geneviève MITHA-CORNIER, Jean Louis GUI, René PAUMIER

Les 3 séjours rando organisés en 2023 ont permis à 123 participants de découvrir 3 régions bien différentes. Sur ces 123 personnes 7 seulement ont participé aux 3 séjours qui restent donc des moments conviviaux bien ouverts pour les adhérents randonneurs de SEA.

**En janvier 32 participants sont partis à Ristolas dans le Queyras.** Petit village de fond de vallée, situé à 1600m d'altitude. Le bien connu « retour d'Est » est passé quelques jours avant notre arrivée apportant une impressionnante couche de neige fraîche et, avec les moins 15°, les conditions randos raquettes étaient idéales ! La bienveillance collective des participants, l'hébergement du Fontanil et le professionnalisme de nos 3 accompagnateurs ont contribué à faire de ce séjour une réussite.

**En mai, direction St Cyr sur Mer pour notre séjour de printemps** : Hébergés dans les bungalows du village vacances, « le camping Les Dauphins » (AEC Vacances), les 51 participants de ce séjour sont partis à la découverte des Calanques. Vues d'en haut ou du bord de mer, le spectacle des calanques est somptueux. Plaisir complété, pour les amateurs, de baignade en mer. Pour le dernier jour, sortie en bateau au départ de la Ciotat pour revoir, depuis la mer, les falaises et calanques parcourues pendant le séjour. Deux guides professionnels ont accompagné les groupes de promeneurs et de marcheurs. Nos vaillants accompagnateurs SEA ont guidé les autres groupes avec brio et bonne humeur.

### **Les Pyrénées pour notre séjour d'automne**

Notre choix s'est porté sur la région de St Lary Soulan avec un hébergement VVF, « L'Aure Pyrénéen », dans ce village situé à plus de 800m d'altitude à la frontière de la France et de l'Espagne. Dans cet environnement, réputé paradis des randonneurs, les 40 participants ont découvert un autre terrain de randonnée plein de charme qui n'a rien à envier à nos Alpes ! Nos trois accompagnateurs professionnels ont su adapter le programme rando à la météo peu favorable ce qui nous a valu un petit tour en Espagne !

### **ACTIVITE JUMELAGE** Christian AUGUSTE

La rencontre annuelle des randonneurs des villes jumelées a eu lieu du 27 Aout au 3 Septembre 2023 à Königstein (ville Suisse saxonne). 11 marcheurs de SEA ont participé à ce séjour qui regroupe chaque année une cinquantaine de participants du réseau jumelage avec des délégations anglaise, allemande, espagnole, tchèque et française. Tous ont apprécié les paysages façonnés par la rivière et un riche patrimoine. La journée culturelle a été l'occasion de découvrir Dresde, surnommée la Florence de l'Elbe. La qualité du programme ainsi que la bonne ambiance ont permis un agréable séjour de détente et découverte.

## **SANS OUBLIER**

### **NOTRE VOLET FORMATION** Adrien CUDINI - Ghislaine FOREST

Nous avons pu mener cette année encore un certain nombre de formations à destination de nos adhérents avec l'aide de subvention du Fond de Développement de la Vie Associative (FDVA) ou de nos propres animateurs :

Formation FFR de 2 nouveaux accompagnateurs rando ;

Fonctionnement GPS (merci à Louis Brissot) ;

Utilisation du site internet SEA (merci à Jean Jacques Monzies) ;

Formation AD RADIOCOMS appel des premiers secours en montagne ;

Formation ou recyclage des premiers secours civique par UDPS38.

En résumé, tous modules confondus, ce sont 49 adhérents qui auront reçu une formation en salle à SEA au cours de l'année 2023.

### **NOTRE FÊTE CHAMPETRE**

112 adhérents se sont retrouvés le 15 juin pour notre fête champêtre organisée cette fois à Lus la Croix Haute. L'équipe d'organisation avait soigneusement préparé cette journée avec le traditionnel repas. Petite rando pour certains (glacières de Lus la croix Haute), les autres ont préféré les jeux ou tout simplement profiter de ce moment de convivialité. Un grand merci à la municipalité de Lus pour la mise à disposition de la salle polyvalente et aux nombreux bénévoles qui ont fait de cette journée une réussite.

### **SEA lauréat des VICTOIRES DU SPORT**

Pour la 3eme année SEA s'est vu décerner un prix lors des « Victoires du sport » organisées par la ville de St Egrève. Ce prix encourage le partenariat construit avec « Histoire et Patrimoine » qui permet l'organisation de balades ou randonnées offrant aussi une découverte patrimoniale. A titre d'exemple, la « balade contée le long de la Vence » organisée le 14 décembre dernier qui, malgré la pluie, a séduit près de 40 personnes.

Merci à Adrien, Catherine et Martine pour ces belles initiatives.

### **RECEPTION DES NOUVEAUX ADHERENTS**

Le traditionnel pot d'accueil des nouveaux adhérents a eu lieu le 20 octobre à la Maison des Solidarités et des Familles. Les 110 nouveaux adhérents ont été invités. Une trentaine étaient présents. Les responsables d'activité et les membres du conseil d'administration ont répondu aux multiples questions posées.

\*\*\*\*\*