

L'AMICALE VOUS INFORME...

Lettre d'infos N°2

mars 2026

► Le mot de la responsable « Activités »

Chères adhérentes, chers adhérents,

Nous sommes mobilisés pour vous proposer, collectivement et bénévolement, tout au long de l'année, des animations variées pouvant répondre à l'intérêt du plus grand nombre.

C'est ainsi que

- . **des animations locales et régulières** ponctuent votre semaine, telles que la marche, l'italien, le chant, le Pilates, le Qoya, le Qi Gong et la Mémoire.
- . **des sorties à la journée** vous invitent à la mobilité et à la découverte, telles que la randonnée, les journées culturelles et historiques au cœur d'une ville,
- . **des évènementiels culturels réguliers** varient également les plaisirs, telles que des pièces de théâtre, des sorties cinéma, des soirées musicales...

Pour vous informer et vous faire partager au fil de l'eau les émotions, les rires et les beaux moments vécus au sein de l'Amicale lors des animations dans l'esprit de nos valeurs

« *Convivialité - Partage - Festivité* », cette lettre d'infos en sera le prolongement pour, peut-être, vous donner envie de venir les découvrir puis les partager avec nous...

Pour compléter notre offre, nous allons proposer de nouvelles animations dès cette année, comme

- . **des évènementiels plus exceptionnels**, dont le premier « l'AMICALE FETE LE PRINTEMPS » samedi 28 mars, suivi d'autres soirées à thème en cours de planification,

- . **des sorties culturelles inédites et complémentaires** depuis des contacts et une programmation actuellement en cours,

- . **des animations cuisine**, pour le partage des « recettes gourmandes et accessibles à tous » à réaliser ensemble, pour ensuite vous les approprier et enfin les cuisiner chez vous...

Pour bâtir ce programme d'offres multiples, Patricia, ma complice à la trésorerie, a désiré s'impliquer à mes côtés et je l'en remercie, le Conseil d'Administration débattera puis validera des projets, nous permettant de vous les présenter.

Au plaisir de vous revoir

Pour les Activités de l'Amicale, Marie.

► SOMMAIRE de la lettre d'infos N°2 :

page 2 : Prochaines dates à retenir,
Animation MARCHE,

page 4 : Conversation italienne,
Animation CHANT,

page 6 : Animation PILATES,

page 7 : Animation QOYA,

page 7 : Animation QI GONG,

page 8 : Animation MEMOIRE,
Randonnée à la journée,

page 10 : Soirées Théâtre,

page 11 : Animation MOSAÏQUE,
RELAXATION SONORE.

► **Le Comité de rédaction de la « Lettre d'infos » vous informe...**

□ **Prochaines dates à retenir dans vos agendas 2026 :**

Activités	thème	Date et heure	L'info du Comité de rédaction
Marche et sortie culturelle	Sortie à la journée Randonnée et / ou pique-nique et / ou visite commentée	Lundi 9 mars 09h00 Rando	Matin randonnée facile réduite entre 8 à 9 km
		12h30 Pique-nique	Midi pique-nique dans une serre mise à notre disposition
		14h00 Visite guidée	Après-midi visite guidée du Parc floral des Camélias de la Prairie 280 variétés de camélias et de végétaux rares (se reporter au mail du 17 février)
Relaxation	Voyage sonore aux bols tibétains 2 dates au choix	Mard 24 mars	C'est une expérience unique pour se relaxer et partir en voyage...
		Jeudi 9 avril à 17h15 salle polyvalente	
Soirée dansante	L'AMICALE FETE LE PRINTEMPS	Samedi 28 mars à partir de 19h30 salle polyvalente	Soirée musicale animée et dansante Restauration et boissons sur place

□ **Mais que se passe-t-il dans chacune des animations de l'Amicale ?**

Animation MARCHÉ

Tous les lundis matin, hors vacances scolaires, RDV à 09h30 au parking du château (Cette activité nécessite une attestation médicale annuelle)

Quelques exemples de marche à la matinée :

Lundi 5 janvier 2026 à AUBUSSARGUES



Lundi 26 janvier sur le sentier de VERS à CASTILLON du Gard



Lundi 2 février sur le sentier de la Madone

Lundi 9 février sur le sentier des Fileuses



« Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore. » Jean Giono résumait ainsi les bienfaits de la marche...

Cette animation est toujours accessible à tous et dans la bonne humeur, qu'un groupe ainsi constitué part marcher dès le matin en empruntant de beaux sentiers tout en partageant des échanges agréables et sous un soleil lumineux...

*Venir essayer, c'est le risque de revenir pour le plaisir...
et les bienfaits de cette activité douce pour le corps et respirante pour l'esprit !*

CONVERSATION ITALIENNE

Le lundi une fois tous les 15 jours de 15h45 à 17h15.



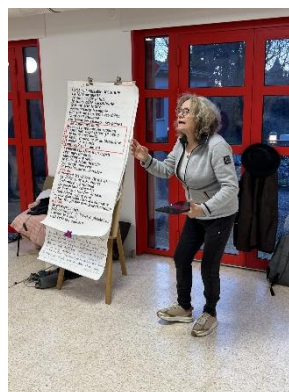
Pendant une bonne heure, deux fois par mois, oubliez votre langue, vos racines, votre nationalité, et venez plonger dans l'univers de la COMEDIA DELL'ARTE de la langue qui fait vibrer les plus grands opéras du monde...

Rien de scolaire, ni disciplinaire, on apprend, on se surprend, on lit on traduit, on chante et cela nous enchante... « Vi aspettiamo con grande affetto !!! »

Animation CHANT

→ REPETITIONS DE LA CHORALE

Tous les lundis de 17h30 à 19h00, salle polyvalente



Vous fredonnez sous la douche ? Vous aimez chanter à tue-tête dans votre voiture ? Rejoignez-nous et venez chanter avec la Chorale de l'Amicale laïque les lundis en fin d'après-midi Anne-Marie, notre cheffe de Chœur, favorise le rythme et le tempo pour ensemble chanter dans la mélodie et produire une belle musicalité.

Être sérieux, sans se prendre au sérieux mais avec des fous rires garantis !

→ UNE JOURNEE DE FORMATION AU CHANT

Mercredi 21 janvier 2026, salle polyvalente



Une journée studieuse avec une intervenante extérieure de haute volée, pour développer notre souffle, laisser la lumière intérieure s'exprimer sur notre visage pour finalement assurer l'envol de nos sons... *le tout dans une ambiance riieuse et gourmande...*

→ UN CONCERT DANS LES SALONS DE LA MAIRIE

Samedi 31 janvier 2026, salon RACINE, Mairie d'Uzès



Dans le cadre de " l'Accueil des Nouveaux Arrivants " et pour favoriser le développement d'un réseau relationnel, les chorales des AVF et de l'Amicale laïque se sont associées pour accueillir les nouveaux arrivants à Uzès, sous l'égide de la Mairie. *Un excellent moment de partage entre les choristes et le public pour un échange festif !*

→ PRESTATION DE LA CHORALE à DOMITYS UZES

Mercredi 11 février 15h00



Un concert pour le plaisir de nos aînés !

Les chorales de l'Amicale laïque et de l'AVF se sont regroupées à la résidence senior DOMITYS à Uzès pour proposer un concert en après-midi.

Certaines résidentes rejoignaient la chorale à l'unisson pendant que notre Cheffe de Chœur invitait la trentaine de séniors à chanter les refrains des chansons de leur enfance...

Au programme des chansons diverses et variées, rythmées comme « Envole moi » puis « Résiste », suivies de moments de douceur comme « 3 petites notes de musique » puis « Alléluia »

Un moment émouvant de partage et de regards lumineux de l'ensemble des participants. Le chant, communion magnifique intergénérationnelle...

Animation PILATES

Tous les mardis de 10h30 à 11h30

(Cette activité nécessite une attestation médicale annuelle)



Joseph PILATES a mis au point une méthode de gymnastique douce, accessible à tous, de renforcement musculaire qui améliore la posture, la flexibilité et le renforcement des muscles profonds autour du bassin, mettant ainsi en liaison le corps et l'esprit !

Une séance de Pilates, concentrée et appliquée, provoque un bien-être fou. Le ressenti de l'harmonie de son corps et de son esprit, ensoleille tout son être pour la journée...

Animation QOYA

Les mardis une fois tous les 15 jours de 17 à 19h



C'est une pratique de mouvements qui allie la danse libre, le Yoga et la méditation, le tout pour favoriser la reconnexion à son corps qui pourra s'exprimer de façon sage, sauvage et/ou libre.

Venez ressentir cette liberté exprimée en vous, cette danse assumée pour faire émerger de belles sensations...

Animation QI GONG

Tous les jeudis de 10 à 11h15, salle polyvalente



Se prononçant « TCHI-KONG », cette nouvelle activité propose une association équilibrée entre le corps, le souffle et l'esprit...

Noémie Makota vous initiera progressivement à cet art chinois, vieux de 2.500 ans, pour favoriser l'entretien d'une belle santé et d'une vitalité harmonieuse.

Venez essayer, avec nous, cette pratique douce et équilibrée, accessible à tous et à tout âge, qui relie des points énergétiques en vous. Il est possible que cet art vous séduise au point d'y revenir...

Témoignage entendu à la sortie d'une séance : « Quel bien-être ressenti... ! »

Animation MEMOIRE

Le jeudi une fois tous les 15 jours de 14h30 à 16h, salle de réunion à la Mairie



Ce jeudi 19 février avait lieu l'animation mémoire bien appréciée par les participants. Ce jour il était question d'observation, de réflexion, de logique, de reconstruction, de mémoire ancienne et plus récente pour finir par un jeu.

Tout cela parsemé d'éclats de rire et de moments de franche rigolade...

Animation RANDONNEE A LA JOURNEE

Le lundi une fois par mois, de 09 h jusqu'à environ 16 h en fonction du lieu et de la météo...
(Cette activité nécessite une attestation médicale annuelle)



La Bastide d'ENGRAS a été le point de départ de la journée du lundi 16 février 2026. Cette belle randonnée a permis de découvrir des lieux historiques et des vallons magnifiques. Pour le plaisir de tous, notre ami Léon-Michel nous a conté l'histoire de cette place forte, et, quelques lieux plus loin, celle de la chapelle romane Saint Jean d'ORGEROLLES avec son ancien cimetière. Notre chemin se poursuivait jusqu'à un ancien lavoir dans un cadre bucolique...

Puis, après avoir traversé des vignes joliment entretenues, nous avons suivi le sentier des ocres pour déjeuner au pied d'un des plus beaux vestiges préhistoriques, le Dolmen de COCOVESE ! Point d'orgue de notre matinée, tant il fut difficile de trouver ce Dolmen immergé dans une nature protectrice ; mais c'était sans compter « l'équipe de reconnaissance » qui, préalablement à cette randonnée, était allée découvrir cette beauté puis a déployé toute son énergie pour le dénicher...

Une photo des participants de notre ère technologique actuelle... s'imposait pour marquer notre passage



Puis notre ami Pascal nous a invités à imaginer la même scène, à l'âge de pierre... avec beaucoup d'humour et de rires partagés... D'ailleurs, l'on reconnaît parfaitement les Cro-Magnon d'un jour...



Voilà une belle convivialité telle que nous apprécions la partager à l'Amicale, sans se prendre au sérieux, et dans la bonne humeur...

Ensuite notre randonnée sous le soleil se poursuivait jusqu'aux anciens remparts de SAINT LAURENT LA VERNEDE, son lavoir et sa belle place ombragée sous les marronniers.

Si vous aimez randonner et que vous appréciez les parcours variés, entre de beaux chemins à fouler où la nature s'invite à nous dans toute sa beauté, et des sites historiques à découvrir lors d'une histoire racontée, alors n'hésitez pas à venir nous rejoindre...

Après-midi Théâtre à la salle polyvalente



Dimanche 25 janvier dernier, 94 adhérents et amis de l'Amicale sont venus assister à la pièce de théâtre interprétée par la Compagnie des Santabous, dont le thème était

« *Vacances entre amis, vacances pourries !* »

Trois couples partagent une villa de bord de mer pour les vacances. Lieu et le dépaysement idylliques, c'était sans compter avec le tempérament de chacun et les difficultés du vivre ensemble...

Peu à peu, l'ambiance se détériore !

Une après-midi divertissante, avec des comédiens passionnés et des répliques croustillantes pour finalement une pièce bien rythmée et haute en couleurs...

La galette des rois concluait cette sortie culturelle dans une bonne ambiance amicale.

Soirée Théâtre à l'OMBRIERE



Mardi 17 février dernier, trente-deux adhérents de l'Amicale, un record pour une sortie culturelle en extérieur, ont répondu favorablement à cette pièce de théâtre très originale, interprétée par deux immenses clowns.

Catherine Germain, immense actrice qui a donné vie au **clown Arletti**, une institution...

Il a fallu en effet garder les yeux bien ouverts et les sens à l'affût pour suivre les mouvements du corps et des regards, manières de tenir son sac, intonations de voix, rien n'a été laissé au hasard. Quel bonheur d'avoir admiré cette maîtrise du détail des choses de la vie...

Julien Cottreau, ce doux rêveur, avec sa petite bouille d'enfant à la **Doisneau**, n'a cessé de nous fasciner par ses réponses courtes mais tranchantes, en opposition à sa partenaire.

La réunion de ces deux immenses clowns a réjoui les amateurs qui auront pu apprécier le jeu de scène et les rebondissements...

Animation MOSAÏQUE

Cette animation est pour l'instant, entre parenthèses, à la suite du déménagement de l'animatrice.



Un très grand merci de la part de l'Amicale laïque et des participantes à CAROLLE qui a su autour d'elle accompagner et passionner plusieurs adhérentes pour de belles réalisations et surtout l'envie de poursuivre...

RELAXATION SONORE



Un instant de bien-être, allongé sur votre tapis, juste en laissant faire...

Les vibrations sonores et la grande richesse des harmoniques des bols tibétains se répandent à travers le corps en massant délicatement chaque cellule et procurent une sensation de bien-être, d'harmonie intérieure et de relaxation très profonde.

*Assister à une première séance, c'est déjà se mettre en situation du « lâcher-prise... »
Imaginez-vous partir en voyage, sans valise ni passeport, et pour autant dans une ambiance sonore qui vous invite à la légèreté et à prendre, le temps au temps, pour ressentir chacun à sa mesure des sensations de bien-être et de relaxation... à découvrir !*



Comité de rédaction : Frédéric DELANGRE - Arlette BERNARDINI -
Marie MAHIEUX et Claude CAMPAGNE

Textes et photos : Membres du conseil d'administration de l'Amicale laïque

Mail : amicalelaïque.stvictordesoules@gmail.com

Lettre d'infos N°2 - Mars 2026.