

# ACTIVITÉS ASSOCIATIVES

**ACTIVITÉS CULTURELLES  
ET DE LOISIRS**

**ACTIVITÉS SPORTIVES**

**ACTIVITÉS SÉNIORS**

**ENVIRONNEMENT-NATURE**

**Saison 2025/2026**

Ce livret présente les informations communiquées par les associations sur leurs activités régulières (sport, culture, loisirs...). D'autres associations animent aussi la vie locale (fêtes, environnement, citoyenneté). La liste complète est disponible sur le site internet de la mairie [www.epagnymetztesy.fr](http://www.epagnymetztesy.fr).

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

### DANS LE VENT

#### Activités saisonnières et annuelles dès 3 ans.

Activités annuelles : théâtre, multisports.

Activités hivernales : ski et snowboard.

Activités automne et printemps : escalade, roller, tennis, ateliers créatifs, yoga, skateboard, cuisine (reprise printemps 2026), équitation, danse, ski nautique.

Réunion informations ski et Assemblée Générale le mercredi 8 octobre 2025 à 19h00 à la salle d'animation Grenette.

Réunion des accompagnateurs de ski le mercredi 26 novembre 2025 dès 18h30 à la salle d'animation Grenette.

#### Informations et inscriptions

[www.assodanslevent.fr](http://www.assodanslevent.fr)

### FAMILLES RURALES

#### Activités adultes proposées :

Anglais pour adultes, Fitness, Fitness +, Gym Senior, Body Flow, Informatique, Pilates, Pilates (confirmés), Qi Gong, Stretching, Tai Chi (confirmés), Yoga

#### Ateliers ponctuels proposés :

Cartes à décorer, Méditation, Scrapbooking, Serviettage et peinture fluide (Pouring)

Assemblée générale et inscriptions à la salle Le Trait d'Union le jeudi 4 septembre 2025 à 19h00.

Début des activités à compter du 8 septembre 2025.

**Informations :** [www.famillesrurales.org/epagny-metz-tessy](http://www.famillesrurales.org/epagny-metz-tessy)

**Contact :** [secretariatfremt.org](mailto:secretariatfremt.org)

### L'ÉCOLE INTERCOMMUNALE DE MUSIQUE

#### Enfants à partir de 4 ans et adultes.

- Cours de musique particuliers, à 2 ou 3 élèves (dès 6 ans) : guitare, violon, batterie, piano, chant, basse, saxophone, flûte, clarinette, percussions, musique assistée par ordinateur

- Pratiques collectives ados / adultes (dès 12 ans) : chorale Whynotes (chansons françaises) ;

2 ensembles : musiques latines / cordes et soufflants

2 groupes de musique actuelles : amplifiées / acoustiques ; solfège.

- Pratiques collectives enfants (6 à 12 ans) : chorale Swing mômes (chant et danse) ; solfège. De 4 à 6 ans : éveil musical
- Stages et autres événements (voir site internet)

Inscriptions sur internet du 1er juin au 15 septembre

[www.leim.fr](http://www.leim.fr)

**Contact :** [contact@leim.fr](mailto:contact@leim.fr)

### LA PASTOURELLE

Découverte des cultures populaires de tous les pays à travers la pratique de danses traditionnelles en ateliers, stages ou bals.

Ateliers danse tous les mercredis de 18h45 à 23h30. Cours et bals les jeudis de 19h45 à 23h30 (hors vacances scolaires).

#### Informations bal : Michel MONTANT

**06 84 80 24 77**

#### Informations danse : Esméralda MARANGON

**06 19 23 76 10**

### SCRAP ENSEMBLE

**Loisirs créatifs pour débutant(e)s ou confirmé(e)s**, scrapbooking (mise en page de photos), home déco, cartes, minis albums, pouring et diverses techniques avec les encres, les peintures, craies, tampons, gabarits et la bonne humeur de chacun(e)s.

Cours les jeudis de 13h30 à 18h00, salle Les Colchiques.

Activité CROP un samedi par trimestre de 09h00 à 18h00 salle Les Colchiques.

**Inscriptions : tout au long de l'année**

**Informations : 07 68 32 34 27 / 06 13 22 81 31**

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### AÏKIKAI EPAGNY METZ-TESSY

Art martial japonais de défense, basé sur la non-violence. Cours les jeudis entre 17h30 et 22h00 selon le niveau, salle Dojo :

- De 17h30 à 18h30 : Cours enfants de 6 ans à 11 ans
- De 18h30 à 19h45 Cours de base à partir de 12 ans
- De 20h00 à 22h00 Cours adultes à partir de 18 ans

Début des cours le jeudi 4 septembre 2025. Deux cours d'essai gratuits.

**Informations : M. Christophe MINET (Président)**

**06 52 45 57 22 / 06 72 94 05 41**

**Par courriel : aikido.epagny.metz.tessy@gmail.com**

---

### CYCLO VTT PASSION

**Sorties VTT (électrique ou musculaire) de mars à novembre**

**Enfants :** Sorties le samedi après-midi, à partir de 9 ans (interruption juillet et août)

**Adultes :** Sorties le samedi après-midi autour d'Epagny.

Rando dans le département 1 fois par mois. Cours technique avec un moniteur

**Informations : [www.vtt-passion74.fr](http://www.vtt-passion74.fr)**

**Delphine GUISNEL / Gaël AGUILLON : 07 68 17 41 30**

**Par courriel : cyclovttpassion74@gmail.com**

---

### DANS LE VENT

**Activités saisonnières et annuelles dès 3 ans.**

Activités annuelles : théâtre, multisports.

Activités hivernales : ski et snowboard.

Activités automne et printemps : escalade, roller, tennis, ateliers créatifs, yoga, skateboard, cuisine (reprise printemps 2026), équitation, danse, ski nautique.

Réunion informations ski et Assemblée Générale le mercredi 8 octobre 2025 à 19h00 à la salle d'animation Grenette.

Réunion des accompagnateurs de ski le mercredi 26 novembre 2025 dès 18h30 à la salle d'animation Grenette.

**Informations et inscriptions**

**[www.assodanslevent.fr](http://www.assodanslevent.fr)**

### EPAGNY DANSE

**Danse modern jazz enfants, ados et adultes. Cours par Diane et Delphine DALEAS**

Salle Evolution à EPAGNY

- Le lundi 20h30-21h30 pour les ados-adultes
- Le mercredi de 9h45 à 10h45 pour les moyens (du CE1 au CM2)
- Le mercredi de 10h45 à 11h30 pour les petits de la moyenne section de maternelle au CP.

**Assemblée générale suivie des inscriptions**

Le lundi 22 septembre 2025 à 20h00 à la salle de l'Ancolie à Epagny

**Reprise des cours**

Lundi 29 septembre 2025 pour ados/adultes

Mercredi 1er octobre 2025 pour les enfants

**Pour toute autre information**

[epagnydanse@gmail.com](mailto:epagnydanse@gmail.com)

---

### EPAGNY GYM

**Renforcement musculaire séniors :** Cours les lundis de 09h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30 au Complexe Sous-Lettraz.

**Nouveau cours de renforcement musculaire sur chaise** (limité aux 20 premiers inscrits) les jeudis de 10h30 à 11h30 salle Les Trolles.

**Renforcement musculaire et cardio pour adultes :** Cours les lundis de 19h00 à 20h00 et de 20h00 à 21h00, salle Dojo. Les jeudis de 19h00 à 20h00 et de 20h00 à 21h00, salle d'Évolution.

Cours du 15 septembre 2025 au 30 juin 2026 hors vacances scolaires, pas de cours d'essai avant inscription.

Inscriptions pour les résidents de la commune le lundi 8 septembre 2025 de 18h30 à 19h30 et pour les personnes extérieures le jeudi 11 septembre 2025, de 18h30 à 19h30 à la salle de l'Ancolie à Epagny.

**Informations : 04 50 22 26 86 auprès de Valérie.**

**Par courriel : [epagnygy74330@gmail.com](mailto:epagnygy74330@gmail.com)**



## ÉTOILE SPORTIVE BASKET

### Club de basket-ball masculin et féminin, des enfants aux adultes.

Renouvellements de licences :

- lundi 1er septembre 2025 de 18h30 à 20h00
- mercredi 3 septembre 2025 de 18h30 à 20h00

Créations de licences :

- lundi 8 septembre 2025 de 18h30 à 20h00
- lundi 15 septembre 2025 de 18h30 à 20h00
- lundi 22 septembre 2025 de 18h30 à 20h00

**Informations :** [www.esemtbasket.fr](http://www.esemtbasket.fr)

**Par courriel :** [info@esemtbasket.fr](mailto:info@esemtbasket.fr)

## FAMILLES RURALES

### Activités adultes proposées :

Anglais pour adultes, Fitness, Fitness +, Gym Senior, Body Flow, Informatique, Pilates, Pilates (confirmés), Qi Gong, Stretching, Tai Chi (confirmés), Yoga

### Ateliers ponctuels proposés :

Cartes à décorer, Méditation, Scrapbooking, Serviettage et peinture fluide (Pouring).

Assemblée générale et inscriptions à la salle Le Trait d'Union le jeudi 4 septembre 2025 à 19h00.

Début des activités à compter du 8 septembre 2025.

**Informations :** [www.famillesrurales.org/epagny-metz-tessy](http://www.famillesrurales.org/epagny-metz-tessy)

**Contact :** [secretariatfremt.org](mailto:secretariatfremt.org)

## FOOTBALL CLUB EPAGNY METZ-TESSY

**Sessions découverte** pour les enfants nés en 2020 les mardis de 17h à 18h15 ou les mercredis de 10h à 11h15.

**Filles nées en 2020, 2019, 2018 et 2017 :** les mercredis de 10h à 11h30

Pour les filles de tous les autres âges, merci de questionner par mail ou par téléphone.

**Stages de foot :** toutes les vacances scolaires sauf Noël et 1ère semaine de février, ouverts à tous dès 5 ans.

**Consulter le site internet pour les inscriptions pour la saison 2025/2026 sur**

[www.fcepagnymetz-tessy.footeo.com](http://www.fcepagnymetz-tessy.footeo.com)

**Informations :** 06 25 68 42 12

**Par courriel :** [asepagnymetz-tessy@gmail.com](mailto:asepagnymetz-tessy@gmail.com)

## JUDO

- Mardi 17h00 à 17h45 - Éveil Judo (enfants nés en 2018/2019)
- Mardi 17h45 à 18h45 - Enfants débutants (1er contact Judo nés entre 2015 et 2017)
- Mardi 19h00 à 20h15 - Adultes Self Défense / Taïso (Préparation physique) - Tous niveaux
- Vendredi 17h00 à 17h45 - Éveil Judo (Enfants nés en 2019/2018)
- Vendredi 17h45 à 18h45 - Enfants (2017/2016/2015) non débutants (ceinture à liseré jusqu'à ceinture blanche/jaune)
- Vendredi 18h45 à 19h45 - Enfants (2011 à 2014) débutants et ceintures jaunes et plus.

Reprise le mardi 9 septembre 2025.

**Inscriptions en ligne sur** <https://judo-club-annecy.assoconnect.com/>

**Informations par courriel :** [contact@judo-club-annecy.fr](mailto:contact@judo-club-annecy.fr)

## KARATÉ - TAÏ SAN KAN

### Cours adultes et enfants à partir de 5 ans.

Cours les mercredis hors vacances scolaires, salle Dojo :

- De 16h45 à 17h30 Enfants 5/7ans
- De 18h00 à 19h00 Ados 8/13 ans
- De 19h30 à 21h00 +14 ans et adultes
- De 21h00 à 22h00 cours gradés

Reprise le mercredi 3 septembre 2025.

**Inscriptions en ligne sur** [www.karate-shotokai-epagny-metz-tessy.fr](http://www.karate-shotokai-epagny-metz-tessy.fr)

**Informations :** 06 11 14 37 04

## LA PÉTANQUE EPATESSER'ANE

Les lundis et jeudis de 13h30 à 19h00 à la Ferme Beauquis.

Les mardis, mercredis, vendredis et week-ends de 13h30 à 19h00 sur le parking du complexe Sous-Lettraz.

**Informations :** 06 11 61 20 38 auprès de Roger VERNAZ.



## LES SPIRIDONS

### Course à pied/trail et marche nordique pour adultes à partir de 18 ans.

Course à pied débutants et confirmés : entraînement avec un coach les mercredis à 18h15 et sorties club les dimanches à 09h00.

Marche nordique : entraînement avec un coach les lundis à 18h30.

Renforcement musculaire pour les deux activités : les jeudis de 18h45 à 20h00, espace gymnique d'Epagny.

Inscription le vendredi 5 septembre 2025 de 18h30 à 20h30 à la salle d'animation Grenette.

Reprise des entraînements :

Marche nordique (liste d'attente en cours pour les nouveaux adhérents, nous contacter par mail).

Assemblée Générale le vendredi 5 septembre 2025 à partir de 18h30 à la salle d'animation Grenette.

**Contact : [bureau@spiridonsemt.fr](mailto:bureau@spiridonsemt.fr) / 06 21 18 19 08**  
**[www.spiridonsemt.fr](http://www.spiridonsemt.fr)**

## SKI CLUB

Sorties de ski le dimanche, cours de ski et snow board en janvier et février. Tout public.

**Informations : [www.skiclub-epagny.com](http://www.skiclub-epagny.com)**  
**06 81 45 06 79**

## ZUMB'ADDICT

### Cours de Zumba, Strong et Mobility pour adultes

18h15 : Strong (30min) mouvements fitness au poids du corps en alternance d'intensité (HIIT). 3 niveaux proposés (prévoir un tapis).

18h45 : Zumba (45min) chorégraphies simples sur musiques latino ou internationales. Total lâcher prise.

19h30 : Circl mobility (30 minutes) étirements dynamiques combinés à une respiration guidée. Relâcher le corps et l'esprit (prévoir un tapis)

Reprise des activités le vendredi 26 septembre 2025 à la salle d'Evolution.

Cours d'essai : 5€ (déduit sur inscription)

**Informations :**

**[associationzumbaddict@gmail.com](mailto:associationzumbaddict@gmail.com)**

**06 13 49 38 86**

**<https://www.facebook.com/ZGaddict>**

**[Inscription via Helloasso](#)**

## ACTIVITÉS SÉNIORS

### AMICALE DE L'ANCOLIE

**Chorale :** les jeudis entre 14h00 et 18h00

**Jeux de cartes :** les jeudis entre 14h00 et 18h00

**Tricot :** les mardis de 14h00 à 17h30

Assemblée Générale à la salle d'Animation Grenette, le jeudi 18 septembre 2025 à 16h00.

**Information : M. CHATENOU (président de l'association) 04 50 27 20 50**

**Par courriel : [daniel.chatenoud@neuf.fr](mailto:daniel.chatenoud@neuf.fr)**

### LOISIRS ET DÉCOUVERTES

**Randonnée :** les mardis la journée et les vendredis matin uniquement.

**Jeux de société, cartes et pétanque :** les mardis et vendredis de 13h30 à 19h00, à la Ferme Beauquis, même durant les vacances scolaires.

Assemblée Générale le vendredi 19 septembre 2025 à 16h00, salle Le Trait d'Union.

**Informations : Denyse RIBATTO (présidente de l'association) 06 82 23 30 78**

**[denyse.ribatto@orange.fr](mailto:denyse.ribatto@orange.fr)**

**[denyse.chapa@gmail.com](mailto:denyse.chapa@gmail.com)**

**Inscriptions : tous les mardis et vendredis de 14h00 à 18h00, à la Ferme Beauquis.**

## ENVIRONNEMENT - NATURE

### SCOUTS ET GUIDES DE FRANCE

#### Groupe Annecy 3 – Les Loups du Parmelan

Scoutisme pour les jeunes âgés de 6 à 20 ans.

Reprise le 28 septembre 2025.

**Informations : <https://sgdf.fr>**

**Par courriel : [scoutannecy3@gmail.com](mailto:scoutannecy3@gmail.com)**



## Dates à retenir

| Activité                                                                                | Date                                                                                                                                                                                                        | Lieu                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Assemblée générale et inscriptions Familles Rurales                                     | Jeudi 4 septembre 2025 à 19h00                                                                                                                                                                              | Salle Le Trait d'Union     |
| Assemblée générale et Inscriptions les Spiridons                                        | Vendredi 5 septembre 2025 à 18h30                                                                                                                                                                           | Salle d'Animation Grenette |
| Inscriptions Epagny Gym                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lundi 8 septembre 2025 de 18h30 à 19h30 pour les résidents de la commune</li> <li>Jeudi 11 septembre 2025 de 18h30 à 19h30 pour les personnes extérieures</li> </ul> | Salle de l'Ancolie         |
| Assemblée générale Amicale de l'Ancolie                                                 | Jeudi 18 septembre 2025 à 16h00                                                                                                                                                                             | Salle d'Animation Grenette |
| Assemblée générale "Loisirs et Découvertes"                                             | Vendredi 19 septembre 2025 à 16h00                                                                                                                                                                          | Salle Le Trait d'Union     |
| Assemblée générale et inscriptions Epagny Danse (adultes et enfants)                    | Lundi 22 septembre 2025 de 20h00 à 22h00                                                                                                                                                                    | Salle de l'Ancolie         |
| Réunion d'information ski + Assemblée générale et inscriptions activités "Dans le Vent" | Mardi 8 octobre 2025 à 19h00                                                                                                                                                                                | Salle d'Animation Grenette |
| Réunion accompagnateurs ski "Dans le Vent"                                              | Mercredi 26 novembre 2025 à 18h30                                                                                                                                                                           | Salle d'Animation Grenette |
| Assemblée générale Cyclo VTT Passion                                                    | Vendredi 28 novembre 2025 à 19h00                                                                                                                                                                           | Salle d'Animation Grenette |

Retrouvez la liste des associations sur [www.epagnymetztesy.fr](http://www.epagnymetztesy.fr)