



LA GÉVETTE

N° 12 - juin 2022

Bulletin d'information de la Gymnastique Volontaire de La Tronche

Saison 2022/2023

Les documents de réinscription pour la saison 2022-2023 vous parviendront prochainement.

Afin d'étaler la charge de travail du secrétariat, nous vous remercions de ne pas attendre le dernier moment pour vous inscrire.

Merci également de bien vérifier que vos dossiers soient complets, y compris le certificat médical si vous êtes concerné.

Rappel : le certificat médical est valable 3 ans. Vous devez donc en fournir un pour une première inscription, une réinscription après un arrêt, ou s'il date de 2019 et avant.

Connaissez-vous toutes les activités de votre association ?

Randonnée pédestre, Ski de fond, Acti'March'®, Gymnastique adultes, Gymnastique dans l'eau, Pilates, Gymnastique équilibre ...

Et si vous élargissiez le champ de vos participations à d'autres activités que celle que vous pratiquez déjà ?

Vous hésitez ? Alors faites une séance d'essai (demande auprès du secrétariat).

Forum des associations

Le Forum des Associations de La Tronche se déroulera le **samedi 10 septembre**, reprenez cette date !

Aquagym

L'année s'est terminée le 16 juin pour l'Aquagym. Les derniers cours ont pu bénéficier du bassin extérieur.

146 cours ont été assurés les mardis et jeudis, animés par Sandrine, Clément et Nelson. Merci à eux pour leur dynamisme et leur enthousiasme.

L'année se termine avec 95 inscrits à l'activité.

Au plaisir de vous retrouver toujours plus nombreux dès le 4 octobre.

Bel été à tous.

Gymnastique en salle

Les cours sont assurés avec professionnalisme par Nadine, Manu et Hervé, bien à l'écoute des demandes de chaque participant (e).

Utilisation des salles de cours.

Depuis longtemps, la Mairie met à notre disposition des salles de cours et le gymnase.

Nous pourrions avoir des soucis pour garder certaines salles à la rentrée prochaine si nous avons un trop faible nombre de personnes participant aux activités.

Il faut souligner que plus les cours regroupent de licenciés, plus il est facile d'obtenir auprès de la Mairie le maintien des horaires et des salles.

Donc inscrivez-vous, venez nombreux pour la rentrée, dans une ambiance toujours conviviale, afin de pouvoir continuer les activités GV !!

Pilates

Une envie de retrouver un ventre plat ? D'améliorer sa posture ? Venez nous rejoindre, à la rentrée, aux cours de Pilates

Ils se déroulent dans la bonne humeur et sont encadrés par Nadine Martinet, un professeur rigoureux, attentif et bienveillant.

La méthode Pilates fait travailler les muscles en profondeur, développe la souplesse, améliore la coordination et diminue le stress grâce à une technique de respiration.

Vous pouvez vous inscrire à un des trois cours proposés à la salle La Pallud :

Lundi 8h30 : confirmés 1 et 2

Lundi 9h35 : débutants

Lundi 10h40 : confirmés 2 (sous réserve d'un nombre suffisant de participants).



Randonnée pédestre

Les sorties ont pu se poursuivre au printemps et en été et nous arrivons à la 915^{ème} depuis fin 1997, date de création de l'activité.

Pour la rentrée prochaine, et suite à l'augmentation du coût des transports, les randonnées plutôt proches seront privilégiées et leur nombre réduit de 10 à 8 par trimestre. De même, vu le faible nombre de participants aux sorties à la journée (environ la moitié de la demi-journée), il est prévu 2 sorties au lieu de 3.

Toutefois les ABR regrettent que ces journées soient moins fréquentées, alors qu'il y a plus de temps disponible pour marcher, sans forcément faire le double en longueur ou en dénivelé, et cela permet de voir d'autres horizons.

Ces diminutions sont aussi liées au fait que nos ABR sont moins nombreux et qu'il n'y a pas de renouvellement prévisible à court terme. Cependant, pour les aider, une formation aux "premiers secours" est organisée le 20 juin, de façon à avoir des serre-files qualifiés. Une dizaine de personnes s'est lancée dans cette formation qui par ailleurs est très utile dans la vie courante.

Rappel : les ABR préparent leur programme de sorties en début de trimestre, en accord avec le Président et/ou le Vice-Président. Un ABR dit «réfèrent » prend en charge une ou plusieurs randonnées, si besoin avec l'aide d'autres ABR, suivant le nombre de groupes, et reconnaît autant que nécessaire. Il s'occupe du car et des inscriptions.

Passage de témoin

Jacky PRESTAUX, responsable de l'activité "Randonnée", a passé la main à Christophe KIENY, membre de la section randonnée depuis sa création. En action depuis 2010, Jacky a désiré s'arrêter après de bons et loyaux services que vous connaissez toutes et tous. Son épouse Dany le souhaitait aussi... Mais Jacky continuera comme ABR (... malgré les discussions officielles pour la retraite à 65 ans !)



La Gévette

La marmotte et la GV

Non, ne cherchez pas dans votre fablier, ce brave Jean de Lafontaine n'est pour rien dans l'affaire !

Mais vous connaissez tous ce sympathique rongeur qui fait la fierté de nos montagnes.

Pendant les périodes fastes de l'été, la marmotte accumule des réserves de graisse qui lui permettront normalement de survivre pendant la mauvaise saison en baissant son métabolisme (hibernation).



Comme la marmotte, la GV a pu accumuler quelques réserves pendant les années fastes. L'utilisation de ces réserves a permis, et permet encore, d'affronter la période difficile que nous vivons suite au COVID.

Mais ces réserves ne sont pas inépuisables, il est nécessaire de les reconstituer. Pour cela, il n'existe que 2 moyens : augmenter les tarifs et recruter de nouveaux adhérents.

L'augmentation des tarifs est inéluctable, surtout en cette période de forte inflation. Mais nous nous efforçons de la contenir dans des limites acceptables pour tous, afin de respecter le rôle social de notre association et ne pas faire fuir d'adhérents, ce qui serait contraire au but recherché.

Il est donc vital d'activer l'autre levier : le **recrutement de nouveaux adhérents**. Et pour cela nous avons besoin de vous tous pour faire connaître la GV. Parlez-en autour de vous, à vos voisins, à vos amis. Proposez leur une séance d'essai.

Nous avons décidé cette année d'imprimer notre livret en quantité. N'hésitez pas à le distribuer autour de vous. Vous pouvez en récupérer un paquet au secrétariat lors des permanences du lundi matin. Il pourra aussi vous être proposé lors des derniers cours de la saison.

**Vous comptez sur la GV,
la GV compte sur vous !**



Repas des randonneurs

Le repas traditionnel des randonneurs, qui n'avait pas pu avoir lieu en début d'année, s'est tenu le samedi 11 juin dans la salle La Pallud louée à la Mairie. Nous avons été plus de 60 à nous retrouver dans cette salle bien préparée et décorée par Bernadette D. et V., Christiane, Isabelle, Jeannine, Françoise et Denis son mari.



Les randonneurs ont pu montrer leurs talents culinaires en nous proposant des plats variés, tant pour les apéritifs servis par Bernard, que pour le buffet des plats principaux et des desserts.



Tout au long de la soirée, on a pu admirer sur grand écran un florilège de photos des randonneurs(ses). Une belle rétrospective !

Ce repas a été l'occasion de saluer la fin de "mission" de Jacky, avec coup de chapeaux, discours et anecdotes des ABR, notamment de Monique qui a été responsable de la randonnée de 1997 à 2010.

Un magnifique gâteau clotura ce repas avant que quelques danseurs animent la fin de soirée sur une bande son concoctée par Alain.

