



LA GÉVETTE

N° 8 - octobre 2020

Bulletin d'information de la Gymnastique Volontaire de La Tronche

Personne dedans, tous dehors !

Rassurez-vous, il ne s'agit ni de provocation, ni d'invitation à manifester!

Les contraintes sanitaires nous ont imposé la suspension des activités en salle (gymnastique et piscine) et il est heureux de voir que vous êtes nombreux à profiter des activités extérieures proposées par « Bouger à La Tronche ».

C'est l'une des richesses de notre association : sur 250 adhérents, 93 d'entre vous sont inscrits à la Randonnée pédestre, 47 à l'Acti'March'®.

Merci aux animateurs de ces 2 activités. N'hésitez pas à les rejoindre.

Après le déconfinement, nous avons réussi, avec quelques contraintes logistiques, à transférer à l'extérieur la plupart des activités en salle, grâce à la compréhension de tous et aussi à la motivation des animateurs salariés qu'il faut remercier. Grâce aussi à la météorologie et au rythme nyctéméral de la saison, il faut bien le dire. L'inversion saisonnière de ces 2 paramètres, baisse des températures et de la durée du jour, n'a pas permis, malheureusement, de transposer à l'automne, ce que nous avons pu faire au printemps.

Décisions du Bureau

Aucune personne physique, aucune personne morale n'échappe aux conséquences de la Covid 19. Ainsi, le Bureau et le Comité Directeur ont été amenés à prendre des décisions importantes :

- l'Assemblée Générale statutaire, initialement prévue le 23 novembre 2020, est reportée en 2021.

- le chômage partiel est mis en place pour les salariés privés d'activité. En maintenant intégralement leur salaire, nous soutenons nos animateurs.



Réunion du Bureau.

News

Encourageant ! l'activité Pilates enregistre de plus en plus d'adhésions, ce qui nous a conduit à ouvrir un troisième cours.

Réjouissant : le rafraichissement de notre local va être très prochainement réalisé par les services techniques de la commune : doublage des murs « salpêtrés », modernisation de l'éclairage, et mise aux normes des réseaux. Jean-Pierre Bachasson attend ce moment depuis longtemps pour nous installer « la fibre »...

Pour mémoire

La toile, plateforme associative de la ville de La Tronche : <https://latoilelatronche.fr/>

Le site de la GV : <http://www.gvlatronche.fr/>

ASSEMBLEE GENERALE 2020

En raison de la situation actuelle, l'Assemblée générale annuelle, initialement prévue le 23 novembre prochain, est **reportée** à une date ultérieure au 1^{er} semestre 2021.

Nous ne manquerons pas de vous tenir informé de cette date lorsqu'elle pourra être fixée.

Gymnastique enfants

La Gym enfants reste le seul cours autorisé en salle : 8 sportifs en herbe, Anton, Capucine, Edison, Elliot, Lilou, Maëline, Pénélope, et Safya, encadrés par Manu, découvrent la gym avec assiduité et enthousiasme le mercredi matin au Dojo avec un matériel adapté. ... et même un trampoline ! La relève est assurée.

Pour respecter le protocole sanitaire imposé, le cours est limité à 8. Il est donc complet. Un deuxième cours pourrait être ouvert si la demande était suffisante.

Ski de fond



Ce sport doux, de plein air, vous permettra cet hiver de compenser le déficit d'activité en salle. Rejoignez l'un des 4 groupes (douceur, adagio, allegro, turbo). Nous serons ainsi en nombre suffisant pour atteindre l'indispensable équilibre financier.

D'ailleurs, l'opération parrainage continue... Même si vous ne pratiquez pas ce sport, parlez-en autour de vous ; il peut intéresser des membres de votre famille ou des amis. Téléchargez le bulletin de parrainage.



D'autres GV du Grésivaudan ne disposant pas de cette activité envisagent de la proposer à leurs adhérents.



Chronique d'un randonneur du vendredi

Si la programmation des sorties, à la rentrée, a été quelque peu chamboulée du fait de la Covid 19 et aussi des intempéries, les randonneurs de la GV n'en ont pas moins suivi l'appel de la montagne à l'instar de la chèvre de M. Seguin.

Les marcheurs les plus hardis n'ont pas craint de se hisser jusqu'au sommet de Chamechaude (altitude 2082m).

Pendant que des randonneurs plus sages bavardant davantage sur les chemins et sentiers



échangeaient les secrets de leurs recettes culinaires.

Bravo aux 9 ABR qui font chaque semaine un travail de reconnaissance du site admirable.



Etonnant et insolite !

Des conséquences inattendues et des symptômes jusque-là inconnus de la Covid19 :



Une « Active bénévole » plutôt connue pour être droite dans ses bottes et n'avoir pas les 2 pieds dans le même sabot a été remarquée joliment mais curieusement chaussée...

Le Président joue-t'il à un jeu électronique?

Masqué, protège-t'il le téléphone ou l'adhérent au bout du fil ? Ne serait-il pas en colère ?

Non ! En vérité, à la suite d'une panne, le téléphone "mobile" de la GV ne fonctionnait que "fixé" sur son socle. Le Président ne prend pas le téléphone, il se déplace vers le téléphone !

Un appareil neuf est heureusement venu remédier à cette situation.



Acti'March'®

Encore une activité qui vous offre la possibilité de vous dépenser en extérieur !

Outre la randonnée pédestre, vous pouvez rejoindre les acti'marcheurs si vous n'aimez ou ne pouvez pas marcher en montagne car « ça monte ou ça descend trop et que votre souffle ou vos genoux vous font souffrir ».

L'acti'March'® est une activité qui se pratique sur terrain plat et souple, elle est adaptée à tous puisqu'elle se fait dans le respect des possibilités de chacun !

Elle permet à une cinquantaine d'adhérents de dépenser leur trop plein d'énergie, de reprendre la forme ou de ne pas la perdre, en marchant avec d'autres tout en appliquant les précautions sanitaires, port du masque en groupe et distances physiques respectées en plein air.

Sous le soleil les couleurs de l'automne égayaient le parcours, sous la pluie les parapluies ou les capes permettent aux acharnés de prendre un bol d'air et d'oublier les quatre murs de la maison pendant quelques instants.



Même si vous ne rejoignez pas les acti'marcheurs, continuez à « Bouger à La Tronche » en profitant de toutes les occasions pour marcher, faire des activités en extérieur de façon à conserver une forme qui vous permettra de reprendre, dès que nous le pourrons, toutes les activités que vous aimez sans trop souffrir !

Vous pouvez aussi pratiquer chez vous : La Fédération propose des vidéos qui peuvent vous intéresser :

<https://www.sport-sante.fr/fr/adherents/seances-sport-sante-chez-soi.html>

Les stages sportifs de randonnée pédestre en 2020 et en 2021

Stage de loisirs sportif à l'île de la Réunion

Au cours de l'année 2020, deux stages de randonnée pédestre étaient programmés. Compte tenu de la situation sanitaire liée à la pandémie de la covid-19, un seul a pu être mené à bien. C'est le stage d'été à l'île de la REUNION qui s'est déroulé, comme prévu, pendant 18 jours, du 30 août au 16 septembre, dans des conditions tout à fait satisfaisantes.

Afin de maintenir la forme physique des participants, pendant la période de déconfinement et pendant les vacances, il est apparu nécessaire de réaliser des randonnées de préparation.

Ainsi, 18 randonnées d'entraînement, la plupart à la journée, ont été réalisées en juin, juillet et août.

Le transport aérien a exigé que chaque participant se soumette à un test virologique RT-PCR de dépistage de la covid-19. Par ailleurs, l'accueil dans les hôtels, auberges, gîtes et refuges ainsi que les visites sur les sites touristiques étaient assujettis au respect des gestes barrières et au port du masque.

Grâce à la vaillance des randonneurs, le programme, ajusté aux conditions locales du moment, a été entièrement réalisé. Des 11 randonnées de bon aloi qui ont été réalisées, on retiendra, entre autres, une belle journée au Piton de la Fournaise, un magnifique lever de soleil au Piton des Neiges, la découverte des bois de couleur de la forêt primaire de Bélouve, les îlets du cirque de Mafate... Elles ont été complétées par un volet culturel et patrimonial dense et intéressant.

Le **stage de printemps** qui était prévu dans les Calanques de Marseille à la fin du mois de mai 2020 a dû être annulé en raison de la pandémie de la covid-19. Il a été reporté en 2021.



Le cratère Dolomieu au Piton de la Fournaise.



Vue du Cirque de Mafate : l'îlet de Marla depuis le Col du Taïbit.



Le sous-bois de la forêt primaire de Bélouve.



Lever de soleil depuis le Piton des Neiges (3 071 m).



Une crosse de fougère arborescente.

Stages de randonnée pédestre en 2021

Dans sa séance du 5 octobre 2020, le Comité Directeur de la GV de La Tronche a donné son accord pour la mise en place de deux stages de loisirs sportifs de randonnée pédestre.

Le premier, d'une durée de 6 jours aura lieu au printemps (fin mai, début juin). Il aura pour théâtre les "Calanques" de Marseille à La Ciotat. C'est une reprise de celui de 2020 qui a été annulé en raison de la situation sanitaire.

Le second se déroulera en été, à la fin du mois d'août, pendant 7 jours, dans le Parc National de la Vanoise.