

Bulletin d'information de la Gymnastique Volontaire de La Tronche



Ce qu'il faut savoir... vous le savez ! Ce qu'il faut faire, vous le savez aussi !

L'annulation de toutes les activités de la GV... ça aussi vous le savez. Notre rôle est de vous inviter et vous aider, avec optimisme, à adopter de nouvelles habitudes, moins collectives évidemment !

« BOUGER à LA TRONCHE » est notre slogan ! Alors, quelle que soit l'activité que l'on pratiquait, ménageons dans notre emploi du temps un moment d'activité physique. Rappelez-vous les

conseils de nos animateurs, Anne, Hervé, Manuel, Nadine, Sandra : à chaque cours et pour tel ou tel mouvement, ils nous disent : « faites le chez vous » !

Du boudin au gymnase Doyen Gosse...

Tous les pratiquants des cours de gymnastique au gymnase Doyen Gosse ont apprécié la magnifique réalisation « haute couture » de 4 mètres de boudin isolant, au bas d'une double porte, qui jusqu'ici laissait passer un petit courant d'air surnois et pernicieux, sur les nuques fragiles des gymnastes au sol ! Ils remercient chaleureusement Marie-Thérèse pour cette généreuse et très sympathique initiative.



Inter GV Grésivaudan

Les 5 clubs GV du Grésivaudan (La Tronche, Biviers-Montbonnot, Corenc, Meylan, Saint Ismier) sont aussi des employeurs. Nos bureaux se réunissent 2 fois par an pour harmoniser, mettre en commun tout ce qui est possible (mais aussi pour le plaisir !). Hormis quelques exceptions, toutes les activités qui ne sont pas pratiquées en plein air sont

encadrées par des professionnels diplômés et salariés (Gymnastiques adultes, enfants, Pilates, Acti'march, Marche nordique, Aqua-gym, Qi-Gong, Zumba...).

Par définition, compte tenu du petit nombre d'heures de cours données dans chaque GV, un enseignant a plusieurs employeurs. Quelques chiffres que l'on n'imagine pas permettent de mieux comprendre la complexité et les enjeux assurés (avec enthousiasme !) par vos dirigeants bénévoles : 40 salariés (donc 40 bulletins de salaires) assurent environ 120 heures de cours par mois pour les 5 GV du Grésivaudan ! ...

Ce serait tellement simple que nos 5 GV aient un seul salarié à temps partiel Puisque le temps plein est de 151 h/mois. Du rêve ! Si on transpose ces observations à l'échelle de notre seule GV La Tronche, les 20 heures de cours hebdomadaires sont assurées par 7 animateurs rémunérés et 2 bénévoles.



Activités hivernales

Et pourtant... nous avons assuré nos sorties ski/raquettes et nous avons bien skié...

Comment faire pour assurer une bonne saison ski de fond/raquettes lorsqu'il n'y a pas d'hiver et que la neige se fait rare en dessous de 1300 mètres ?

Comment faire pour équilibrer notre activité alors que le nombre de participants a fondu d'une année sur l'autre...comme neige au soleil ?

A l'impossible nul n'était tenu mais, faisant preuve de persévérance et d'opiniâtreté, nous avons réussi à maintenir toutes nos sorties et à équilibrer nos comptes.

Certes le président de la République nous a aidé. Il a su attendre que notre dernière sortie ait eu lieu pour demander aux plus de 70 ans de limiter leurs sorties.

Et donc le coronavirus ne s'est pas associé au manque de neige pour nous faire rater notre saison.

Le Vercors et la Chartreuse n'ayant eu que leurs yeux pour pleurer... sur la neige évanouie, nous les avons snobés, sauf une fois pour chacun, à Gève/ Croix Perrin et au col de Porte.

Nous avons privilégié Belledonne avec trois sorties à l'Arselle (1650 mètres) et une au Barioz (1350 mètres en bas des pistes). Nous nous sommes aussi exilés deux fois en Savoie, dans les Bauges, au Revard.

Une saison sans blessé aurait été miraculeuse.

Nicole Plotto n'a pu assurer l'encadrement qu'elle assume depuis des années, avec grande compétence et gentillesse en raison d'une épaule récalcitrante.

Brigitte Dottori, sans doute notre meilleure skieuse, s'est malheureusement fait une déchirure musculaire avec atteinte des ligaments dès notre première sortie et elle est encore en arrêt de travail.

Noriko Thouvenin a clos la série avec une blessure plus légère, une fêlure d'une côte, lors de l'avant dernière sortie.

Nous en sommes heureusement resté là !

Pour équilibrer les comptes, il fallait ne pas aller trop loin et compter sur des sorties supplémentaires et des invités. Cela fut fait.

Nous avons évité la Haute-Savoie, trop coûteuse et notre destination la plus lointaine fut le Revard.

La proximité Grenoble-Chamrousse nous a aussi été d'une grande aide.

Enfin les sorties supplémentaires et les invités ont représenté 11,7% des recettes et nous sommes donc à l'équilibre.

Que dire de plus ?

Que les agents chargés de délivrer les forfaits au

Revard devraient se montrer plus aimables et moins règlement/ règlement ! N'est-ce pas Monique ? Qu'à l'Arselle l'heure de fermeture de la salle hors-sac, fixée à 16h30 est bien précoce et que cela nous a frustrés dans l'organisation du pot de fin de saison !



Le bilan est donc positif malgré de nombreux vents contraires. Reste à envisager l'avenir et donc la saison 2021.

Pour la neige, nous n'aurons pas de baguette magique et à notre petit niveau, même avec l'aide éventuelle de Gréta Thumborg, nous ne pourrions pas vraiment lutter contre le réchauffement climatique.

Par contre, il faut absolument que nous arrivions à densifier notre troupe. Toutes les idées sont bienvenues. J'en soumets juste une : les GV voisines ont-elles une activité ski de fond ? Si ce n'est pas le cas, ne pourrait-on pas inscrire la nôtre à leurs catalogues ?

Merci encore à tous pour cette belle saison et pour la chaleureuse ambiance qui s'est maintenue tout du long.

Y.G.

Merci : Les skieurs de fond, les raquettistes du mardi et le bureau de la GV remercient chaleureusement Yves Giraudeau et Benoit Dupeyrat pour avoir assuré avec opiniâtreté, efficacité et discrétion, une belle saison, dans des conditions particulièrement difficiles.

C'est dans l'air !

Pour mieux vous accueillir, un petit coup de fraîcheur de notre local est programmé. ainsi que le renforcement de nos moyens informatiques...
A suivre.



La Toile La Tronche

N'oubliez pas de consulter le site de la Plateforme Associative de La Tronche :

<https://latoilelatronche.fr/>

Vous y découvrirez les richesses associatives de notre commune, et au delà !

Le saviez-vous ?

Ekosport (30 avenue Gabriel péri à St Martin d'hères) magasin spécialisé en sports de montagne (été-hiver) pratique une réduction de 15 % sur tous les achats sur présentation de la licence de la FFEPGV.

ekosport
OUTDOOR EKOSYSTEM

Le Coin des Randonneurs

Les randonneurs de la GV représentent presque un tiers des adhérents ; ils donnent envie de les rejoindre car ils ne font pas que randonner... ils festoient, ils se cultivent et ils nous font partager leur plaisir...

Repas des randonneurs (Interview de Régis Gras)

La Gévette (LG) : Le repas des randonneurs s'est tenu le 1^{er} février. Régis, peux-tu nous en dire quelques mots ?

Régis : Je ne sais pas depuis quand il existe mais depuis que je randonne j'ai toujours participé à ce repas (NDLR : c'est en 2002 que Jacky Morat lui a donné sa forme actuelle). Depuis trois ans j'en ai repris l'organisation, mais je suis bien aidé par de nombreux participants. Il faut dire que seul je n'y arriverai pas. Recevoir près de 80 convives



dans une salle joliment décorée demande de la main d'œuvre ! Et je profite de la Gévette pour remercier tous ceux qui contribuent, dans la joie et la bonne humeur, au succès de cette manifestation !

LG : C'est aussi un repas dansant ?

Régis : La soirée se déroule en musique et lorsque l'on ne déguste pas les spécialités culinaires apportées par chacun, les danseurs vont exercer leurs talents sur la piste de la salle de La Pallud. Michel



Grégoire, notre DJ, nous concocte tous les ans un programme qui permet à chacun de prendre du plaisir. Fidèle à la tradition, Marcel Faure apporte aussi un air de « guinguette » à la soirée en jouant au violon quelques airs d'autrefois qui évoquent dans nos cœurs d'agréables souvenirs !



LG : C'est une soirée bien sympathique.

Régis : C'est vrai et son succès confirme le plaisir que tous prennent à se retrouver. Les « anciens » nous font le plaisir de se joindre à nous et les échanges confortent les liens entre générations de randonneurs.

LG : J'ai ouï dire qu'il y avait une nouveauté cette année.

Régis : Effectivement, grâce au reliquat de l'an dernier, nous avons pu acheter de la vaisselle réutilisable. J'ajoute



que la contribution financière demandée à chacun, maintenant gérée par notre trésorier, sert à payer la location de la salle, la Sacem, et les gâteries qui complètent ce que chacun a apporté.

LG : A l'année prochaine alors ?

Régis : Bien sûr !

Késako ?

Plusieurs d'entre vous nous ont demandé la signification de certains termes utilisés dans les comptes rendus des stages 2019 en Aubrac et Val d'Aoste publiés dans la précédente Gévette (N°5). Voici quelques explications !

Buron

Sur le plateau de l'Aubrac, les éleveurs de la vallée possèdent des pâturages d'altitude appelés « montagnes »



qui sont exploités de façon saisonnière de mai à octobre.

Les hommes qui veillent sur les troupeaux et fabriquent les fromages sont logés dans un **BURON**. C'est un bâtiment pastoral, construit en pierres, couvert de lauzes ou d'ardoises. On trouve des constructions semblables dans le Cantal, le Cézallier et les monts Dore.

C'est, en quelque sorte, l'équivalent dans le Massif central des « haberts » de nos montagnes alpines.

Ces burons appartiennent, maintenant, au passé ; un seul buron reste en activité dans l'Aubrac ; c'est le Buron de Caméjane où nous avons dégusté l'aligot.

Jovien



Jovien (féminin jovienne) [du latin jovis, génitif de Jupiter] est un adjectif qui se rapporte au maître de l'Olympe, Jupiter ou, encore, à la planète éponyme « Jupiter ».

Lors de notre séjour dans le Val d'Aoste, lorsque nous sommes passés au Col du Petit-Saint-Bernard (anciennement appelé Col de la Colonne de Jupiter), nous avons retrouvé la colonne (jovienne) qui a été érigée en ce lieu, à l'époque romaine, en l'honneur du Dieu Jupiter.

Clapas



Vue du clapas de Thubiès.

C'est un terme local (extrait du patois régional) qui désigne un tas de pierres. Peut-être faut-il le rapprocher du terme français « clapier » qui s'applique à un enclos où l'on conserve les lapins domestiques. Dans l'Aveyron, les lapins sauvages se terrent fréquemment dans des tas de pierres (que l'on appelle CLAPAS).

Au cours de notre séjour dans l'Aubrac, nous avons utilisé ce terme pour désigner une curiosité naturelle dite « Clapas de Thubiès » (Thubiès étant le nom du lieu-dit). Ce site qui est un éboulis de roches basaltiques est improprement appelé « coulée de lave de Thubiès ».



Dykes et Necks

Les géologues distinguent diverses formations d'origine volcanique. Nous n'indiquerons, ici, que les dykes et les necks (qui ne diffèrent que par des nuances).

Le NECK est un relief volcanique résiduel correspondant à une ancienne cheminée qui s'est solidifiée par remplissage à la fin d'une éruption. Cette structure de lave durcie, résiste mieux à l'érosion que les matériaux environnants. Aussi, une fois le cône volcanique érodé, il reste une aiguille appelée neck.

UN DYKE est un filon de roche volcanique qui s'est injectée dans un substrat rocheux préexistant. Il correspond à une intrusion dans une fissure à ouverture transversale. A la suite de la différence des vitesses d'érosion, le dyke se retrouve isolé de son substrat et forme un mur.

Au cours du stage en Aubrac, en 2019, nous avons observé des dikes à Roquelaure (voir ci-dessous) et à Laguiole, ainsi qu'un neck à Belvezet.

Au cours du stage de 2014, en Auvergne, nous avons déjà observé des dykes, notamment à la carrière du Puy de Lemptégy, ainsi que la Dent de la Rancune, dans la vallée de Chaudefour.



Partager une journée avec les Randonneurs de La Tronche (*)

Le groupe Randonnée Pédestre vous propose sa sortie annuelle ouverte à tous :

Départ en car depuis La Tronche pour les environs du Bourget-du-Lac.

Ensuite plusieurs randonnées à destination de l'Abbaye de Hautecombe seront proposées avec pique-nique tiré du sac .

Suivra une navigation batelière depuis Hautecombe sur le lac du Bourget et le canal de Savière d'environ 1h30 à destination de Chanaz.

Et finalement, après cette belle journée, retour en car pour La Tronche.

La date à retenir est : **Samedi 13 Juin 2020**

Le coût de la participation aux transports sera de 30 € environ.

Les compléments d'information et modalités d'inscription seront données ultérieurement.

(*) sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire