

## Bulletin d'information de la Gymnastique Volontaire de La Tronche

### Jacky Prestaux

Voilà 10 ans que Jacky a pris la responsabilité de l'activité « Rando », la plus importante à plein d'égards, de la GV « Bouger à La Tronche » !

Et pour chacun de nous, c'est bien comme ça... C'était bien comme ça ! Avec rigueur, précision, discrétion et gentillesse, durant ces années, il a assuré la planification des reconnaissances par les ABR (Accompagnateurs Bénévoles de Randonnée), la gestion des cars, la négociation des prix des transports, l'organisation des sorties hebdomadaires et la logistique des inscriptions individuelles...etc. Un « ronron » bien confortable pour nous tous était ainsi établi. Mais, Jacky nous a annoncé sa décision de se décharger de cette responsabilité à la rentrée de l'automne 2020. Décision bien légitime et compréhensible ! Le bureau de la GV se fait l'écho de chaque randonneur pour le remercier très chaleureusement.

Pensez-y, même si Jacky reste un ABR, il faut lui trouver un successeur.



### Forum des associations (7 septembre)



Les 5 membres du bureau ont eu besoin et ont apprécié le soutien d'amis fidèles pour faire face à la fréquentation du stand de la « GV Bouger à La Tronche ». Certainement l'un des stands les plus animés du forum : demande de renseignements, inscriptions, ou même seulement visualisation du diaporama présentant activités et souvenirs de belles randos.

### Adhérents, merci pour vos compétences

Les responsables bénévoles de votre GV « Bouger à La Tronche » sont tous des seniors, et d'autre part, n'ont pas toutes les connaissances requises pour la gestion d'une association ! Nous avons donc lancé un appel aux adhérents, espérant trouver parmi eux des professionnels compétents en matière de droit social. Deux adhérentes, en activité et spécialistes du sujet, se sont immédiatement proposées et nous apportent maintenant professionnalisme et expérience dans ce domaine, à la fois si technique et évolutif. Nous tenons à les remercier chaleureusement.

Cette expérience « d'appel aux adhérents », si réussie, pourra nous amener, dans l'avenir, à puiser dans le vivier de l'association pour y trouver des savoir-faire spécifiques ou particuliers.

Alors, adhérent GV, attends toi à être sollicité pour tes trésors cachés !

## 17 septembre reprise des cours de gymnastique adulte



Même si les apparences sur la photo sont trompeuses, (douceur et détente à la fin du cours en effet) beaucoup d'efforts ont été

fournis auparavant, durant des séquences ludiques et physiques, variées et progressives ! Ne nous y trompons pas !

## Atelier dirigeants CODEP 38



Le 18 septembre, nous avons reçu un « Atelier dirigeants » du CODEP 38.

Plusieurs fois par an, le CODEP, Comité départemental, organise des ateliers destinés aux dirigeants des clubs GV et sollicite les clubs pour les recevoir : trouver une salle et organiser une collation. Nous nous sommes proposés pour recevoir cet atelier de formation à la salle de la Pallud. Le thème abordé était « Comment réaliser un budget prévisionnel ». Une trentaine de responsables de GV étaient présents, autour de Danièle MAUBERT Secrétaire Générale du CODEP 38, Andrée CAMATTE trésorière du CODEP 38 et de Nathalie GIRAUD animatrice de la soirée. Nous retiendrons l'intérêt de rencontres et d'échanges avec des responsables du CODEP et des dirigeants d'autres GV.

Et par-dessus tout, la qualité de l'amical buffet qui a clôturé cette soirée, organisé par nos deux secrétaires Odile et Maguy.

## Coté club

En adhérant à la GV « Bouger à La Tronche », vous êtes automatiquement licencié à la Fédération FFEPGV. Vous pouvez télécharger gratuitement sa revue mensuelle, « CotéClub »

<https://www.sport-sante.fr/> rubrique « publication ».

Si vous ne la lisez pas... parcourez- la ! C'est intéressant ! Ça bouge aussi à la Fédé !



## Relevé de compteurs à la GV

Au 7 octobre, nous avons enregistré 313 adhésions. Comme d'habitude, au cours de l'automne un petit flux d'inscriptions va se poursuivre, en particulier pour les activités d'extérieur et d'hiver (Rando, ski de fond, raquettes...).

Quelques indicateurs en nombre de participants :

Gymnastique dans l'eau	128
Gymnastique adultes	89
Pilates	33
Qi Gong	7
Gymnastique enfants	4
Acti'march	49
Randonnée	109

## Chat échaudé craint l'eau chaude !

Faute d'un nombre de candidats suffisant, le projet d'un cours de gymnastique à la piscine de La Tronche dans « l'eau chaude du samedi » a du être annulé. Dommage !

## Reprise des cours en piscine (1<sup>er</sup> octobre)

Avec dynamisme et enthousiasme !

**Profitez de quelques places encore disponibles.**



## Notez bien : lundi 25 novembre. AG Ordinaire et Extraordinaire

Outre l'incontournable et sympathique occasion annuelle de nous retrouver, l'actualisation de nos statuts nous impose une AG extraordinaire. Par ailleurs, nous devons procéder au renouvellement de 7 membres sur 13 du Comité Directeur qui peut comporter jusqu'à 15 membres.

Alors, vous serez présent et dès maintenant, vous pouvez réfléchir à votre candidature et en parler à un membre du Bureau qui sera heureux d'échanger avec vous.

## Le Coin des Randonneurs

Depuis plusieurs années, la section randonnée pédestre du club organise, à l'intention des adhérents, des séjours (stages) sportifs permettant de découvrir d'autres horizons que ceux qui sont proches et habituels.

Au cours de l'année 2019, deux séjours associant la pratique sportive de la randonnée, à la découverte du patrimoine local, ont été organisés par Alain Raymond.

Le premier, du 23 au 29 mai, a eu pour décor le plateau de l'Aubrac et ses environs. 53 randonneurs y ont participé. Le second s'est déroulé au Val d'Aoste, en Italie, du 25 au 30 août.

### Stage Aubrac

Pour le stage de printemps, c'est la société Europe Autocars, de Saint-Pierre d'Allevard, qui nous a transportés à notre hébergement d'Espalion, le centre de vacances "Aux Portes Des Monts d'Aubrac".

Nous avons réalisé de nombreuses randonnées :

- le Puy de la Tuile (qui constitue un belvédère sur le plateau de l'Aubrac)



La transhumance

depuis Saint-Rémy de Chaudes-Aigues jusqu'à Deux-Verges,

- d'Espalion à l'église de Perse (sur la Via Podiensis du Chemin du pèlerinage de Saint-Jacques de Compostelle),
- du village de Saint-Côme d'Olt au hameau de Roquelaure,
- dans le Canyon de Bozouls,
- de Saint-Chély d'Aubrac au buron de Caméjane (dernier buron de l'Aubrac encore en activité),
- au refuge du Rajas,
- aux belvédères de Conques,
- de Marchastel à Aubrac (par la cascade du Déroc),
- d'Alpuech à Lacalm...

Ces belles balades étaient complétées par une approche patrimoniale et culturelle, comportant la visite de plusieurs villages ou bourgades : Saint-Côme d'Olt et son clocher flammé, Espalion avec son Pont Vieux et l'église de Perse, Roquelaure, ses dykes, sa chapelle castrale et le clapas de Thubiès, Nasbinals, Laguiole, Lacalm (patrie du clairon Rolland, l'un des héros de Sidi Brahim)... du viaduc de Garabit (bel exemple d'architecture ferroviaire), du site géologique de Bozouls, de l'abbaye de Bonneval et ses chocolats.

La dégustation de l'aligot, préparation culinaire typique, a prélué aux festivités liées à la transhumance des bovins au Col de Bonnecombe et, surtout, à la visite de la remarquable abbatale de Conques avec ses chapiteaux historiés, son tympan en bas-relief et ses vitraux modernes dus à Pierre Soulages.



St Côme d'Olt



L'aligot



Abbatiale de Conques - Le tympan



Le viaduc de Garabit

## Stage Val d'Aoste



Lac de Cignana

Nous étions 40 pour le stage d'été, durant 6 jours, au Val d'Aoste, hébergés à l'hôtel "Etoile du Nord" à Sarre. Le transport a été effectué au moyen de 5 minibus (dont un prêté par la mairie de La Tronche).

Nous avons randonnée en haute altitude, dans les secteurs du Mont Blanc, du Grand Paradis et du Mont Cervin.

Nous avons pu admirer de vastes panoramas, (Mont Blanc, Grandes Jorasses, Granta Parey...), découvrir de nombreux lacs (Pietra Rossa, Rosset, Tsanteleina, Golette...) accéder à plusieurs belvédères (Tête d'Arpy, Fenêtre de Cignana...), atteindre plusieurs refuges (Benevolo, Chabod, Victor Emmanuel II, Walter Bonatti...).

Et nous avons encore une fois bénéficié d'une riche composante patrimoniale :

- approche de la culture Walser,
- découverte des vallées adjacentes à celle de la Doire Baltée (qui draine le Val d'Aoste) : Valtournenche, Valsavarenche, Val de Rhêmes ...),

- visite du site historique du Col du Petit Saint-Bernard (colonne jovienne, cromlech...) et de la ville d'Aoste avec ses monuments antiques

(Arc de triomphe d'Auguste, pont romain, Porta Prætoriana...) et médiévaux (collégiale Saint-Ours, tour de Bramafan, Cathédrale...),

- l'histoire de la première ascension du Mont Blanc (point culminant de l'Europe occidentale) et du Mont Cervin.

Enfin, le groupe a eu la chance de pouvoir vivre de l'intérieur, sur le sentier du Tour du Mont Blanc (TMB) un événement sportif d'envergure, la CCC, trail de plus de 100 kilomètres reliant Courmayeur (en Italie) à Chamonix (en France) en passant par Champex (en Suisse).



Armoiries d'Aoste



Rencontres !



"Trailers" de la CCC



Massif du Mont-Blanc vu coté italien