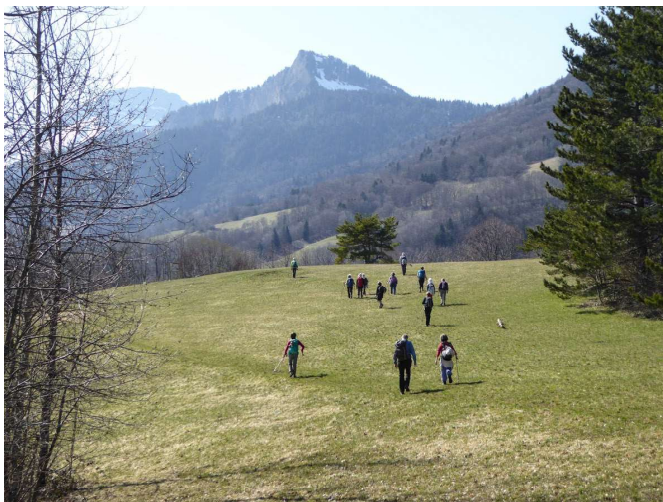


Bulletin d'information de la Gymnastique Volontaire de La Tronche

ABR, pourquoi pas vous ?

La randonnée pédestre est, depuis longtemps, l'activité phare de notre association « GV Bouger à La Tronche » : 113 inscrits... le quart du nombre d'adhérents ! Jusqu'à 60 participants par sortie !



Ce succès s'explique : dans une ambiance particulièrement amicale, 30 sorties annuelles sont proposées, réparties sur trois saisons - automne, hiver, printemps. Plusieurs groupes de niveaux différents (en général 3) sont constitués selon le nombre, le niveau physique, et le souhait de chaque randonneur. Chaque groupe est encadré par un Accompagnateur Bénévole de Randonnée (ABR).

30 sorties, 3 groupes... Il en faut des ABR ! On peut comprendre qu'ils doivent être en nombre suffisant pour que tout se déroule parfaitement, et afin que la fonction qu'ils assument avec plaisir ne se transforme pas en fardeau ! Les années passent, les ABR les plus anciens s'arrêtent progressivement, ceux qui restent font encore face avec le sourire...

Oui, mais... Il faut assurer la pérennité de cette belle



WE NEED YOU!

activité et, sans attendre d'être contraint de procéder à des restrictions (diminution du nombre de sorties, ou du nombre de groupes de niveau...), pourvoir au remplacement de ceux qui sont partis ou vont partir.

C'est vous, les 113 randonneurs, qui constituez le vivier des futurs ABR. Personne ne viendra de l'extérieur.

Comme, par définition, vous aimez la nature et la montagne, sans être forcément un randonneur d'élite ou chevronné, (un ABR marche à l'allure du randonneur le plus lent de son groupe !), vous aimez la compagnie, vous avez le goût des autres, un peu de temps, vous avez envie de vous rendre utile... Vous avez les qualités pour faire un bon Accompagnateur Bénévole de Randonnée !

Ayant ainsi le profil, une formation vous donnera sans difficulté la compétence, et l'assurance qui en découle : lecture de carte et de paysage, préparation de randonnées, gestion de groupe, règles de sécurité, GPS ... , etc. Cette formation, se déroule généralement en Chartreuse, et dans une ambiance sympathique. Elle est assurée par le Comité Régional EPGV, et financièrement prise en charge par le Comité Départemental et le Club GV. Interrogez les ABR actuels (Hélène, Maguy, Françoise, Alain, Daniel, Jacky, Lionel, et Michel), ils sont à votre disposition pour tous les renseignements que vous pourrez souhaiter.

Pensez aussi qu'en donnant de votre temps de façon bénévole, vous rendrez l'activité moins coûteuse pour tous.

N'hésitez pas à franchir le pas. Plus la charge est partagée, plus elle est légère.



Gymnastique Enfants



La saison 2018-2019 tire à sa fin ! Le dernier trimestre est déjà entamé et les nombreux jours fériés (1^{er} et 8 mai) vont le faire paraître encore plus court aux petits !

Souhaitons qu'ils profitent au mieux des dernières séances de l'année sportive. Nous tenons à féliciter nos petits et ceux qui les accompagnent pour leur assiduité remarquable.

Les progrès accomplis par les « petits loups » au niveau de leur écoute et de la prise en compte des consignes données ont été rapides, parfois même stupéfiants. Bravo à tous !

Pour les bénévoles qui font fonctionner le club, il est temps de penser à la prochaine saison.

Aussi nous envisageons pour tous ceux qui sont venus cette année, et qui souhaitent continuer, une séance le mercredi matin (sans doute de 11h à 11h 45), et d'organiser pour un groupe de nouveaux (4 à 6 ans) une séance de 10h 10 à 10h 50. Ces horaires indicatifs seront précisés dans le bulletin d'inscription.

Pour pouvoir mettre en place ces deux séances, nous comptons sur un mail des parents des enfants venus en 2018-2019 pour nous faire connaître leurs intentions pour la prochaine saison. Par avance merci et à bientôt !

Nouvelle activité : « Détente en eau chaude » !

Vous avez bien lu. La GV est en mesure de vous proposer l'an prochain, chaque samedi vers 13 h 30, dans un bassin à 30 degrés, une séance encadrée par un professionnel, comme chaque activité en piscine.

Bien entendu, la mise en place de cette activité ne peut avoir lieu que si le nombre d'adhérents est suffisant. Si cette opportunité vous intéresse, dites-le rapidement à Chantal Espitalier, ou au Président Christian Itéprat.



Ski de fond - Raquettes

Les responsables, Yves Giraudeau, Etienne Spanjaard, et Benoit Dupeyrat peuvent se réjouir, et être remerciés, pour avoir offert à tous les participants, une saison exceptionnelle : des mardis régulièrement ensoleillés, toujours de la neige, et 8 stations différentes : La Féclaz, Chamrousse (l'Arselle), Corrençon, Col du Barioz, le Désert d'Entremont, les Saisies, Lans en Vercors (les Allières), le Revard. Certains ont même prolongé la saison par 2 sorties à l'Alpe d'Huez !



BIENTOT LES INSCRIPTIONS POUR LA PROCHAINE SAISON

1- Connaissez-vous toutes les activités de votre association ?

Randonnée pédestre, Ski de fond, Raquettes, Gymnastique pour adulte et enfants, Gymnastique spécifique « Prévention des chutes », Gymnastique aquatique, Acti'March'®, Pilates, Qi-Gong... Et si vous élargissiez le champ de vos participations à d'autres activités que celle que vous pratiquez déjà ?

2- Certificat médical

Pour pratiquer les activités choisies, et adhérer à l'association, un certificat médical est obligatoire. La pression est forte sur le secrétariat, pour être intransigeant sur la fourniture de ce document, lors de votre inscription. Alors pensez-y, il est valable 3 ans. Regardez dès maintenant sa validité, et chaque fois que vous voyez votre médecin, pensez à lui demander de le réactualiser.