



# LA GÉVETTE

N° 13 - février 2023

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

### Edito

La mise en œuvre du plan de sobriété énergétique de la Ville de La Tronche a un peu modifié nos habitudes depuis la rentrée : changement des lieux de cours, baisse des températures dans les locaux mis à disposition...

La météo nous joue également des tours : la neige s'est fait attendre et déjà elle fond, au grand dam de nos skieurs de fond, et nos randonneurs aguerris affrontent le froid et le chaud !

Mais en ce début d'année 2023, les activités du Club se poursuivent assidûment. Nous sommes déjà à mi-saison, c'est l'occasion de faire le point sur ces activités.

### Bureau

Pascale Le Marois, notre secrétaire élue lors d'une AG précédente, désormais libérée de son activité professionnelle, commence à s'investir dans la gestion du Club. Elle prend la suite d'Odile Remande qui a beaucoup œuvré pour l'Association.

Gilberte et Geneviève sont toujours fidèles au secrétariat pour vous accueillir et vous renseigner, efficacement accompagnées par Chantal et Claire.

### Assemblée Générale 2021-2022

Notre Assemblée générale annuelle s'est tenue le lundi 21 novembre 2022 en présence de 57 adhérents et de quelques invités. Ce n'est pas un record et nous aurions certes préféré être plus nombreux. Mais après les années perturbées que nous avons traversées, c'était un plaisir non dissimulé de retrouver un format habituel pour cet événement important de la vie associative, et en particulier le pot convivial qui a clôturé les débats !

Vous pourrez très prochainement en retrouver le compte-rendu sur notre site internet :

[www.gvlatronche.fr](http://www.gvlatronche.fr)

### Gymnastique adultes

Celle-ci se poursuit Salle La Pallud (rez de chaussée), menée par Manu toujours très dynamique, le mardi soir, ou par Nadine, le mercredi matin (séances plus calmes). Les cours du mercredi soir sont animés par Hervé. A noter que les participants regrettent l'accès payant aux parkings dans la journée.

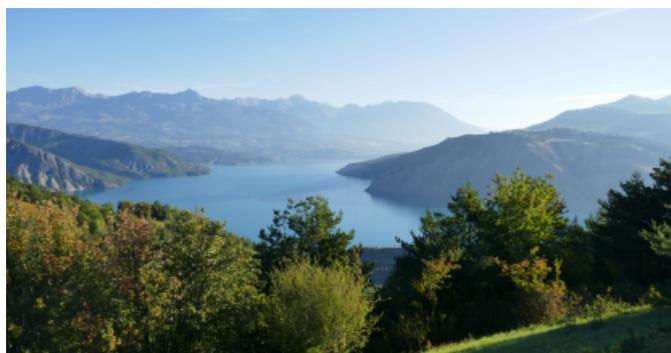
Le vendredi matin, salle Charmette de l'espace Doyen Gosse, le cours est assuré par Nadine.

**>> Il reste de la place dans tous les cours. Voyez autour de vous si des candidat(e)s sont intéressé(e)s. Possibilité d'une ou deux séances d'essai gratuites.**

### Stage de randonnée - Pentecôte 2023

Renouant avec les pratiques passées, Christophe Kiény et les ABR nous préparent un séjour de randonnées dans les Hautes-Alpes (Embrun), du 26 au 29 mai 2023.

Ils nous peaufinent un programme alléchant de randonnées (pic de Gleize, lac Ste Marguerite, Serre-Mouton...), qui reste à valider par une reconnaissance préalable.



### Acti'March

Les séances de marche dynamique sont assurées par Anne le lundi matin, au parc de l'Île d'Amour ou dans les autres parcs meylanais (Bruchet, des étangs...).

Le groupe peut encore accueillir quelques participants. Avis aux amateurs !

## Randonnée pédestre

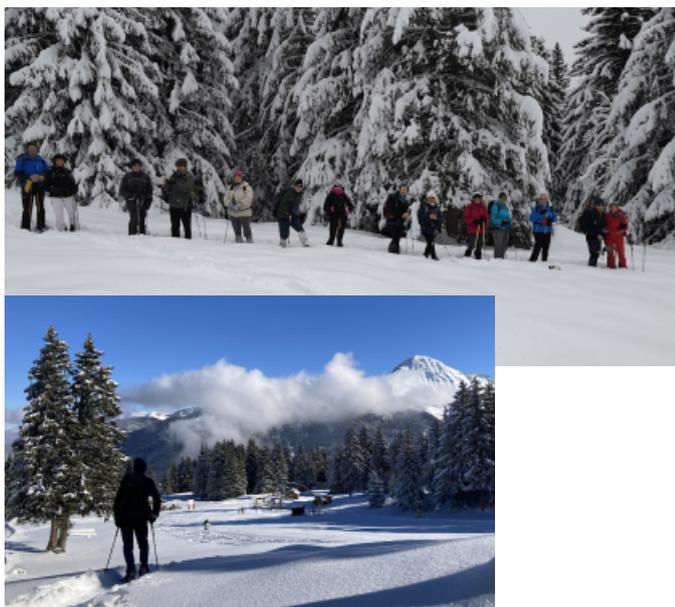
Compte tenu de l'augmentation du prix des transports (cars) et au vu de la disponibilité des Animateurs Bénévoles de Randonnées – ABR, il a fallu réduire le nombre de sorties du vendredi à 8 au lieu de 10, lors du premier trimestre.



Pour le deuxième trimestre, début 2023, sont programmées 9 sorties, dont deux à la journée, et pour la plupart praticables sans raquettes.

Mais la météo nous réserve toujours des surprises. Ainsi, pour la journée du 23 janvier initialement prévue aux Deux Alpes, compte tenu

du grand froid, nous avons préféré le Collet d'Allevard où il était possible de prendre notre repas au chaud dans la grande salle hors sac de la station. Et il y avait le soleil en plus... Dommage qu'il n'y ait pas eu plus de monde.



## Pilates

Du fait du nombre croissant de personnes intéressées par cette discipline, l'activité "Pilates" a ouvert un troisième cours à la rentrée de septembre.

Ces cours se déroulent au rez-de-chaussée de la salle La Pallud le lundi matin et sont animés par Nadine Martinet. Les cours de 8h30 (16 participants) et de 10h40 (12 participants) s'adressent aux personnes ayant plusieurs années de pratique. Quant au cours de 9h35 (16 participants), il est destiné aux débutants.

## Gym dans l'eau

Cette saison, 5 cours sont proposés à la piscine Doyen Gosse (récemment baptisée "Les Ondines"). Ceux-ci sont assurés le mardi et le jeudi par Sandrine et Nelson, rejoints cette année par Mikel.

D'après une pratiquante, « *Aquagym, Aquadanse, Aqua bonne humeur* sont les maîtres mots pour l'année 2022-23 » (cours du mardi soir) !

Chaque semaine, les exercices changent et font travailler tous les muscles.

**>> Il reste de la place, notamment le mardi soir, avec possibilité d'essai.**

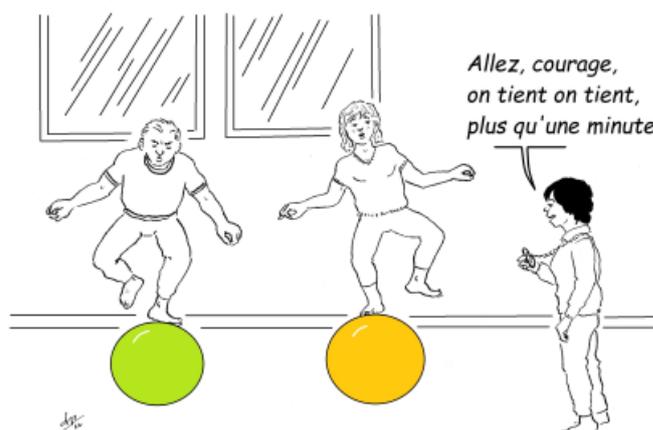


## Gym équilibre



Pour prévenir les chutes, conserver ou retrouver son équilibre, on essaye de marcher un pied derrière l'autre, en marche arrière sur une ligne droite, et ce n'est pas évident...

Le cours, mené par Sandra le jeudi, est complet. S'il y a assez de candidat(e)s, un autre cours pourrait être envisagé au dernier trimestre. Manifestez-vous auprès du Bureau.



## Repas des randonneurs

La tradition a été maintenue.

Samedi 21 janvier 2023 au soir, de nombreux randonneurs se sont retrouvés salle La Pallud pour le repas annuel.



Tables superbement décorées et fleuries, tartes salées et sucrées, charcuteries variées et autres mets confectionnés avec soin par chacune et chacun ont régalé les convives après un apéritif « maison » bien garni.

Ambiance toujours conviviale et festive.



Quelques « anciens » se sont joints à nous : Jérôme Alexandre (ancien président du Club) et son épouse Nadine ; Jacky Morat (randonneur de

la première heure qui a animé de nombreux diners, spécialiste de la très joyeuse ambiance) et son épouse Thérèse ; Jean-Claude Chabot (ancien ABR) et son épouse Dominique (ancienne du secrétariat) ; Robert Bruillot et son épouse Janine, venus pour l'apéritif.

Nous avons regretté l'absence de Marcel Faure, notre violoniste préféré et ancien randonneur.

Avant de céder la place aux danseurs, nous avons levé notre verre aux 80 ans de notre artiste Pierre Fabry.

Merci à tous les bénévoles qui ont organisé cette sympathique soirée. Rendez-vous dans un an !



## Ski de fond

L'activité a redémarré avec dynamisme ce mois de janvier, avec transport en covoiturage. Une douzaine de skieurs très motivés composent le groupe.

Au début, il a fallu aller chercher la neige loin, à Bessans (Maurienne), les pistes des stations à proximité étant quasiment toutes fermées. Ensuite se sont enchaînées des sorties à l'Arselle, au plateau de Gève, etc.

## Inscription en cours d'année ...

**Il est possible de s'inscrire en cours d'année.**

**Les tarifs sont adaptés.**

**N'hésitez pas à en faire profiter vos connaissances !**

**Pour tout renseignement, contactez le secrétariat.**