

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

### Fin de saison en apothéose

La saison 2022-2023 s'achève dans la joie, de nombreuses activités ayant choisi de marquer l'événement par une petite fête. Les contraintes de la Covid paraissent bien loin maintenant...



### Bonne retraite Anne !

Depuis 10 ans, Anne Florio assurait avec entrain et dynamisme, par tous les temps, les séances de marche active.

Les "acti-marcheurs" l'ont chaleureusement remerciée lors de sa dernière séance et lui ont souhaité une belle et active retraite.

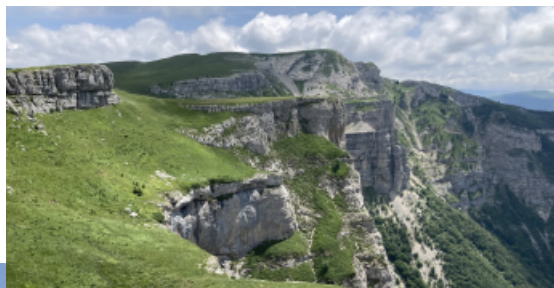


### Font d'Urle, une rando qui décoiffe !

Les hauts plateaux du Vercors qui s'étirent à perte de vue au bord des falaises vertigineuses, les herbes qui ondulent sous le vent (un peu trop fort ...), voilà le cadre enchanteur de la dernière randonnée de la saison.

Randonnée un peu écourtée pour laisser place à un copieux goûter avec les délices concoctés par chacune et chacun.

Un grand merci à nos ABR pour cette belle saison !

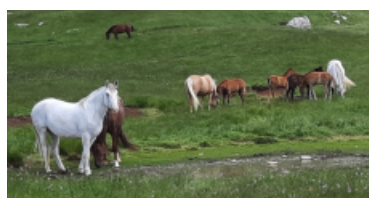


*Grandiose, spectaculaire, sauvage... tels sont les mots qui viennent à l'esprit en évoquant l'alpage de Font d'Urle.*

*Un endroit comme nul autre, un lieu d'émotion où l'on rencontre la peur du vide, le face-à-face avec un chamois, la beauté d'une pierre posée, le souffle du vent...*

*Un lieu d'espace où l'on respire le vent, le parfum des fleurs, l'immensité de l'herbe et les chevaux en liberté...*

*Un lieu de surprises où l'on découvre au détour du chemin un puits, une grotte, un tapis de jonquilles ou une marmotte...*



### La Gym dans l'eau fête sa doyenne



Joyeux anniversaire et toutes nos félicitations à Jacqueline notre fidèle adhérente qui a soufflé ses 90 bougies au cours d'aquagym le mardi soir, dans une joyeuse ambiance.

La Gym Volontaire, tout le monde y a sa place !

## Retour sur notre sondage

Vous avez été un certain nombre (98) à répondre à notre sondage du mois de mai et nous vous en remercions chaleureusement.

Cette participation peut être considérée comme bonne pour un sondage de ce type, même si on peut déplorer que plus de la moitié de nos adhérents n'ait pas daigné se prononcer.

L'exploitation des résultats n'est pas toujours aisée mais nous avons pu en tirer quelques enseignements qui ont guidé la préparation de la saison à venir.

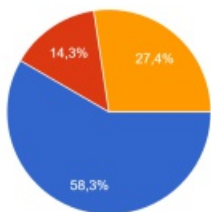
Ces évolutions sont aussi conditionnées par les disponibilités des lieux et des animateurs.

## Gymnastique adultes

Le cours du mardi soir est supprimé, faute de local pouvant l'accueillir. Il est remplacé par un cours le mercredi à 12h30 qui semble répondre à une demande.

Deux cours sont supprimés le mercredi au vu du faible nombre de participants et de la possibilité de report sur les cours voisins.

## Gymnastique Pilates



- Je ne pratique pas le Pilates parce que cette activité ne m'intéresse pas
- Je ne pratique pas le Pilates car je n'ai pas trouvé de cours qui me convienne
- Je pratique le Pilates à l'une des séances du lundi

Une demande existe pour des cours un autre jour que le lundi. Nous testons donc un

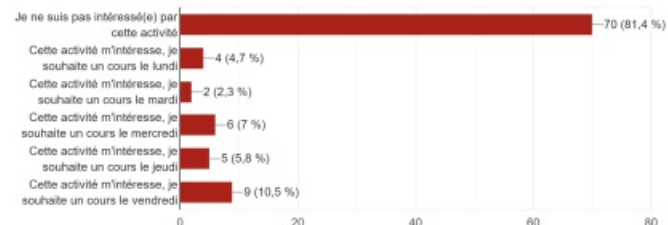
cours le mercredi à 19h.

Une nouvelle activité, le "**Postural ball**" qui reprend les bénéfices du Pilates, avec une pratique différente et ludique utilisant de gros ballons, est créée le mercredi à 10h15.

## Gymnastique équilibre

Au vu de la forte demande, deux sessions se dérouleront la saison prochaine.

## Marche nordique



Une demande existe pour la marche nordique et un cours est créé le vendredi. Espérons que ceux qui n'avaient pas voté pour ce jour pourront néanmoins y participer.

## Acti'March'®

Suite au départ en retraite d'Anne Florio, le cours sera désormais assuré par Mikel Girard.

## Randonnée pédestre

Le programme du 1<sup>er</sup> trimestre de la saison prochaine est établi. Suite à l'augmentation du coût des transports, des destinations plutôt proches ont été privilégiées.

Les randonnées "journée" peinent à attirer alors qu'elles offrent plus de temps que les randonnées ½ journée pour des parcours à peine plus longs ou difficiles et elles sont plus conviviales. Devant ce constat, de nouvelles formules seront testées : départ moins matinal, journée "groupe 3"...

Pour maintenir un programme attractif, le recrutement d'**ABR nouveaux** devient urgent.

**Rappel : chaque sortie est gérée par un ABR "référent". C'est à lui qu'il faut s'adresser pour tout ce qui concerne cette sortie.**

## Asparun



Le 12 mars dernier s'est déroulée la traditionnelle ASPARUN, en faveur des enfants handicapés.

Quelques adhérents de la GV ont participé à cette manifestation conviviale et adaptée à tous (course, marche, vélo ...). Parmi ceux-ci, Monique, qui invite les randonneurs à participer en nombre à la prochaine édition.

## Offre d'emploi (bénévole)

Association de Gym Volontaire sise à La Tronche recherche pour le mois de novembre 2023 son futur **Trésorier**, le trésorier actuel, en poste depuis 9 ans, ne renouvelant pas son mandat.

Aucune formation particulière n'est requise du candidat, celle-ci sera assurée par "tuilage" sur la fin de saison. Connaissance du tableur Excel souhaitable.

Faire acte de candidature auprès du secrétariat.

## Rectificatif adhésion

Alors que nos documents d'adhésion étaient déjà imprimés et diffusés, la Fédération nous a informés d'un changement d'assureur pour la saison prochaine.

Cela est sans impact direct pour la plupart d'entre nous.

Mais pour les personnes désirant souscrire l'assurance complémentaire IAC, le lien fourni sur le bulletin d'adhésion n'est donc plus valable, merci de contacter le secrétariat pour obtenir les informations à jour.

## Séjour sportif à Embrun

Reprenant une tradition bien établie, la randonnée pédestre a organisé un séjour sportif du 26 au 29 mai à Embrun.



Paysages grandioses, variés, et parfois encore enneigés... Merci à Christophe, Lionel, Monique, Hélène, Françoise, Daniel et Jacky, nos ABRs, qui ont mené avec enthousiasme les 3 groupes sur les itinéraires qu'ils avaient reconnus auparavant. La visite commentée de l'Abbaye de Boscodon apporta une touche culturelle à ces quatre belles journées de randonnée.



La cinquantaine de participants était hébergée au confortable centre de vacances "Chadenas" au bord du lac de Serre-Ponçon.

## Réinscriptions - N'attendez pas ...

En vous réinscrivant tout de suite vous facilitez le travail de secrétariat en étalant la charge importante de traitement des dossiers.

Les chèques ne seront encaissés qu'au début des activités, en septembre, il n'y a donc aucun impact financier.

## A vos agendas

Vous pouvez d'ores et déjà noter dans votre agenda la date de notre prochaine Assemblée Générale qui se tiendra le :

**lundi 13 novembre 2023 à 18h 30**

Vous recevrez en temps utiles toutes les informations nécessaires.

***La Gymnastique Volontaire favorise à tout âge le maintien en bonne santé par la pratique d'activités physiques et sportives adaptées. N'hésitez pas à en parler autour de vous et à diffuser notre brochure (disponible auprès du secrétariat) auprès de vos connaissances, voisins et amis. Plus nous serons nombreux, plus nous aurons de facilités dans la négociation des salles et des créneaux horaires. Et surtout, n'oubliez pas la qualité des cours, la bonne humeur, l'ambiance et la convivialité GV !***

**Nous vous souhaitons un bel été et sommes impatients de vous retrouver à la rentrée, toujours plus nombreux et plein d'enthousiasme et de dynamisme !**