



# LA GÉVETTE

N° 16 - décembre 2023

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

### Edito

Le 13 novembre dernier s'est tenue notre Assemblée Générale annuelle. C'est l'occasion de faire un retour sur ce moment fort de la vie associative auquel tous n'ont pu assister. L'occasion aussi de vous présenter la nouvelle composition des instances qui pilotent votre association.

Alors que la saison est déjà bien entamée, nous ferons également le point sur nos activités et les nouveautés mises en place.

Enfin nous évoquerons les divers événements qui ont marqué notre vie associative.

Bonne lecture et n'hésitez pas à faire part de vos retours.

### Assemblée générale 2022-2023

Nouveau lieu pour notre AG cette année : la salle Clémencière de l'Espace Doyen Gosse. Il fallut presque pousser les murs pour accueillir les nombreux adhérents et invités présents ce 13 novembre.

Avec 62 membres présents et 77 pouvoirs, le quorum fut atteint très facilement, ce qui témoigne de l'intérêt porté à la GV.

Les rapports présentés par les divers intervenants montrent que la situation s'améliore progressivement après le "creux Covid" et le retour à l'équilibre financier est de bon augure, même si le nombre d'adhérents n'a pas retrouvé son niveau d'avant Covid (295 vs 380).

L'ensemble des résolutions proposées au vote ont été adoptées à l'unanimité, comme vous pourrez le lire dans le compte-rendu qui sera prochainement disponible sur notre site internet.

Les participants se sont ensuite retrouvés dans la bonne humeur autour d'un pot convivial pour terminer la soirée.

Merci à tous les présents ou représentés et aux organisateurs.



### Nouveau CODIR et nouveau Bureau

Parmi les résolutions proposées à l'Assemblée Générale, l'élection des membres du CODIR n'était pas la moindre. Outre le renouvellement de plusieurs membres sortants, deux candidatures nouvelles ont été accueillies... et élues.

Le CODIR nouvellement constitué s'est réuni en fin d'AG afin de désigner le nouveau Bureau de l'Association :

- Michèle Cottin	<i>Présidente</i>
- Christian Iteprat	<i>Vice-Président</i>
- Yves Giraudeau	<i>Trésorier</i>
- Alain Cochet Muchy	<i>Trésorier adjoint</i>
- Pascale Le Marois	<i>Secrétaire</i>
- Claire Delestras	<i>Membre</i>

Bureau

CODIR

- Jean-Pierre Bachasson
- Monique Faurie
- Jean-Claude Faurie
- Michel Foulon
- Odile Gribaudo
- Christophe Kieny

A noter que Alain Cochet-Muchy a accepté de s'occuper de la comptabilité pour quelques temps encore mais cherche toujours un remplaçant.

### Avis aux bonnes volontés !

### Licence et reçu fiscal

Vous avez reçu (ou allez recevoir) un mail de la FFEPGV vous transmettant votre licence sous forme d'un fichier "pdf" attaché.

Ce fichier comporte plusieurs pages et, malgré son contenu "passionnant", il est fort probable que vous ne l'ayez pas regardé jusqu'au bout !

Grave erreur car vous n'avez alors pas remarqué que la dernière page du fichier est un **reçu fiscal** qui vous permettra de déduire de vos impôts, si vous êtes concerné, une partie de la somme encaissée au titre de votre licence.

## On a perdu le nord !



Ne cherchez plus la **marche nordique** le vendredi. Pour diverses raisons, elle se déroule maintenant le jeudi, à la même heure (9h45-11h). Espérons que ce changement apportera de nouveaux inscrits.

Il devrait en particulier convenir aux randonneurs qui souhaitaient pratiquer cette activité.

## De l'art difficile du sondage

Une des préoccupations fortes du Bureau et du CODIR est de vous proposer des activités adaptées à vos souhaits dans les meilleures conditions possibles.

A cette fin, un sondage avait été réalisé la saison dernière. Il faisait ressortir qu'un cours de gym adultes à l'heure de la pause repas serait bienvenu. De même un certain intérêt s'était manifesté pour la marche nordique, le jour plébiscité pour cela étant le vendredi.

Quelle fut donc notre perplexité en constatant que l'activité marche nordique devait démarrer avec 3 inscrits, et guère plus pour la séance de gymnastique méridienne du mercredi.

Certes les sondages ne sont pas des engagements et nous savons qu'ils ne sont pas infallibles, mais ils paraissent un moyen pratique, rapide et économique pour recueillir votre opinion. Grave erreur semble-t-il ...

## Chaud, chaud ...

De nombreuses activités se déroulent au dojo de la salle La Pallud. Les adhérents concernés ont pu déplorer les nombreux incidents liés au chauffage de cette salle. Votre Bureau est conscient de la situation et a déjà fait plusieurs interventions auprès de la commune.

Malheureusement la solution ne dépend pas de nous et nous suivons de près ce dossier en espérant qu'il sera bientôt résolu.

## Inscriptions

Nous avons constaté cette saison un report des (ré)inscriptions sur la période septembre-octobre, créant ainsi un engorgement du secrétariat qui se résorbe tout juste.

Le Bureau vous encourage vivement à nous aider à étaler cette charge de travail en vous réinscrivant pour la saison prochaine dès juillet, si possible, comme vous le faisiez les saisons précédentes. Merci de votre coopération.

## Ça bouge à La Tronche

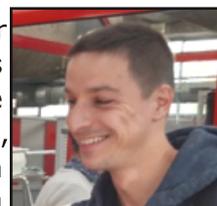


Notre devise ne concerne pas que les participants. Elle s'applique aussi à nos salariés.

Ainsi, en juin dernier Anne Florio nous a quittés pour une retraite bien méritée.

Nous remercions Anne pour les nombreuses années passées avec nous.

Nous avons le plaisir d'accueillir Mikel Girard qui anime plusieurs activités cette saison (marche nordique, gym dans l'eau, acti'march). Mikel assurait déjà des séances de gym dans l'eau la saison précédente en tant que prestataire. Chacun a pu apprécier son dynamisme et nous lui souhaitons bienvenue dans l'équipe GV.



## Recherche ABR désespérément

Pour pérenniser l'accompagnement de nos randonnées pédestres, il est indispensable de trouver au moins un/une bénévole qui se forme pour venir compléter le groupe d'ABRs actuel et permettre à certains de prévoir une "retraite" bien méritée (frais pris en charge par la GV).

## Repas des randonneurs

La salle de La Pallud n'étant plus disponible, la recherche d'une nouvelle salle est en cours pour nous permettre de maintenir ce désormais traditionnel repas.

## Deux maitres-nageurs sinon rien !

Certains se sont parfois étonnés de la présence de deux maitres-nageurs lors des séances de gymnastique aquatique organisées par le club, pratique qui semble ne pas exister partout.



La législation est ambiguë sur le sujet mais votre Bureau a fait ce choix avant tout pour des raisons de sécurité. En effet, il est quasiment impossible pour l'animateur d'un cours, dont l'attention est monopolisée par ce cours, de réaliser en même temps la surveillance de l'ensemble des participants. Le regard d'une autre personne est donc indispensable pour assurer la sécurité du bassin, cela d'autant plus que l'âge moyen des participants les prédispose plus que d'autres aux malaises et autres incidents.

Le surcoût modéré lié à ce choix est sans commune mesure avec la sécurité apportée à nos membres.

## Point sur les activités

### Gymnastique adultes

Le cours du mardi soir a dû être supprimé suite à la non disponibilité des salles. Manu assure maintenant son cours le mercredi à 12h30.

Deux cours de gym du mercredi (Nadine et Hervé) ont été remplacés par d'autres activités (Postural Ball® et Pilates).

Le cours du vendredi 9h, à l'espace Doyen Gosse, est inchangé.

Cette adaptation de l'offre a permis un meilleur remplissage des cours. Il reste néanmoins de la place pour toutes les séances et en particulier le mercredi à 12h30.

### Gymnastique dans l'eau

Les cinq séances assurées par Sandrine (mardi 12h45), Mikel (mardi 18h15 et 19h) et Nelson (jeudi 12h et 12h45) se sont bien remplies. Quelques places sont encore disponibles.

### Marche nordique

Démarrage un peu difficile pour cette nouvelle activité. Le changement de jour, évoqué par ailleurs, devrait permettre une montée en puissance.

### Postural Ball®

Nouvelle activité qui suscite de la curiosité mais peine encore à atteindre son rythme de croisière. Voir l'article dédié à sa présentation.

### Gymnastique Pilates

Cette activité rencontre un franc succès et bénéficie pleinement du nouveau cours du mercredi 19h. Le cours "débutant" du lundi 9h35 dispose à nouveau de quelques places suite au passage de plusieurs pratiquants vers le niveau "intermédiaire".

### Gymnastique équilibre

L'animatrice, Sandra, est très appréciée des participants. Elle assure 12 séances au dojo de La Pallud dont le sol souple aide à bien travailler l'équilibre ! Les participants déplorent cependant le coût du parking et le manque de chauffage.

Au vu du succès de l'activité, 2 sessions sont organisées cette saison.

### Acti'March'®

Dynamisme et bonne humeur caractérisent cette activité désormais conduite par Mikel. Le groupe des acti'marcheurs est déjà bien étoffé mais peut encore accueillir quelques membres.

### Ski de fond

La neige qui s'annonce sur nos montagnes permet d'espérer une saison 2024 plus active que la précédente... Les inscriptions sont encore possible pour rejoindre ce petit groupe très motivé.

## Randonnée pédestre



Le bel automne 2023 a permis des sorties intéressantes dans plusieurs massifs, tout en favorisant les destinations proches en raison du coût élevé des transports.

Pour la sortie du 10 novembre en Belledonne (col du Cucheron, vallée des huiles), la neige était au rendez-vous, sur un sol couvert de feuilles. Une giboulée de grésil dès la sortie du car a mis tout le monde dans l'ambiance !

Le programme du 1er trimestre 2024 est en cours de préparation, avec possibilité de sorties raquettes, selon l'enneigement.

## Séjour sportif dans le Jura

Sous la houlette de Christophe Kiény, nos ABRs organisent, du 9 au 13 juin 2024, un stage sportif dans le Jura pour une cinquantaine de participants. Les inscriptions ont rencontré un franc succès et ont été closes très rapidement.

L'hébergement se fera à Villers-le-lac, en centre de vacances. Le programme des 5 randonnées est en cours d'élaboration par nos ABRs qui le finaliseront lors de la reconnaissance prévue lors du week-end de Pentecôte.



Panorama du haut de la dent de Vaulion

## Postural Ball®, quèsaco ?

Les passants sont parfois intrigués par ces porteurs de gros ballons qui convergent vers la salle La Pallud le mercredi matin vers 10h15. Ce ne sont pas les martiens qui débarquent, mais seulement les adeptes d'une nouvelle activité proposée par Nadine : le Postural Ball®.

A l'origine de cette méthode, une coach sportive, Nadine Garcia qui, suite à un accident de voiture, a subi des séquelles aux vertèbres cervicales et dorsales. Après avoir suivi diverses séances de soins pendant plusieurs mois, elle décida de travailler personnellement sur les moyens d'accélérer sa guérison et de soulager ses douleurs.



La méthode Postural Ball® consiste en une série d'exercices qui sont effectués sur un ballon de fitness aussi appelé "swiss ball".

Les exercices sont conçus pour renforcer les muscles profonds du corps, en particulier les muscles du dos, de l'abdomen et des fessiers. Les exercices ont également pour but d'améliorer la flexibilité et la mobilité des articulations tout en respectant l'alignement, les courbures naturelles du corps.

Une séance de Postural Ball® propose une alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation sans contraction musculaire volontaire, avec des transitions précises.

Le Postural Ball® est efficace pour :

- améliorer la posture et l'équilibre corporel
- renforcer les muscles profonds
- avoir un ventre gainé
- détendre les groupes musculaires raides
- libérer des tensions physiques et mentales
- améliorer la respiration et la circulation sanguine
- favoriser la concentration
- avoir une meilleure prise de conscience de son corps et de l'espace autour de soi
- développer un état de bien-être physique et psychique...

Pour être convaincu, il suffit d'essayer !

Vous pouvez réaliser 2 séances d'essai gratuites (un ballon vous sera prêté).



## A vos ballons ... !



**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, vous êtes nos meilleurs ambassadeurs !**

**Vous pouvez diffuser notre brochure (disponible auprès du secrétariat) auprès de vos connaissances, voisins et amis. Plus nous serons nombreux, plus nous pourrons maintenir des tarifs abordables (les tarifs seront adaptés pour des inscriptions en cours d'année).**

**Et surtout, n'oubliez pas la qualité des cours, la bonne humeur, l'ambiance et la convivialité GV !**