

Edito

Les documents de la saison 2024-2025 viennent de paraître, un peu plus tard que d'habitude, et plusieurs d'entre vous nous les réclamaient avec insistance.



Ce léger décalage est dû à la difficulté de mettre en accord tous les paramètres et toutes les contraintes : disponibilité des salles proposées par la commune (le dojo de La Pallud étant indisponible la saison prochaine), souhaits légitimes des animateurs, nouveaux horaires de la piscine municipale...

Le COMité DIRecteur du 27 mai dernier a validé les propositions du Bureau et les derniers ajustements ont pu être effectués.

Vous avez maintenant le résultat entre vos mains et nous souhaitons qu'il soit à la hauteur de vos attentes.

Vous y découvrirez une toute nouvelle activité : le Pilat'Stretch (présentée ci-dessous), des créneaux horaires supplémentaires, une nouvelle animatrice (Antoinette) et des tarifs inchangés.

Diffusez largement l'information autour de vous. Plus nous serons nombreux, plus nous pourrons proposer une offre attractive et diversifiée. Et n'oubliez pas qu'il est toujours possible de réaliser une séance d'essais gratuite et sans engagement.

Repas des randonneurs

Après quelques péripéties pour trouver un lieu d'accueil, ce traditionnel repas a pu se dérouler le samedi 13 avril dans la salle Clémencières de l'Espace Doyen Gosse, gracieusement et exceptionnellement mise à notre disposition par la Mairie, avec plus de 60 participants.



Le soleil a bien voulu se montrer et a permis de servir en extérieur un apéritif fort apprécié.



Après le repas constitué des nombreuses spécialités culinaires des participant(e)s, un moment sympathique de danses a suivi.

Nous avons eu le plaisir de partager cette soirée avec de nombreux "anciens", dont Marcel

Faure et son violon pour de vieilles chansons à succès...



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 !

Point sur les activités

Le CODIR du 27 mai a également procédé à l'examen du bilan financier provisoire (la situation du club est saine) et du fonctionnement des activités. En voici un aperçu.

Gymnastique dans l'eau

Interrompus cet hiver suite à une panne du chauffage du bassin, les cours ont repris fin mars. Deux cours de compensation ont été mis en place le lundi pour les adhérents intéressés.

Le remboursement des séances non réalisées a été effectué pour les adhérents n'ayant pas suivi ces cours de compensation et ayant transmis leur RIB.

De nouveaux créneaux horaires sont proposés pour la saison 2024-2025, le lundi (l'ouverture de la piscine le lundi étant confirmée) et le vendredi.

Gymnastique adultes

La saison s'est terminée de manière fort sympathique autour de pots conviviaux à l'issue des dernières séances. A l'exception du cours du mercredi midi qui n'a pas réussi à trouver son public, les autres cours sont reconduits. Celui du vendredi matin sera assuré par une nouvelle animatrice, Nadine ayant souhaité disposer de ce jour.

Acti'March'®

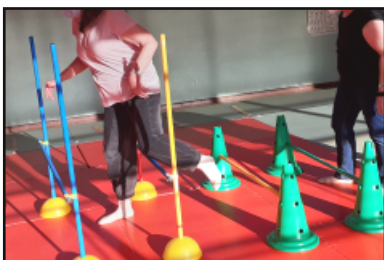
Cette activité fonctionne bien. Changement d'animateur pour la saison prochaine, Manu remplacera Mikel qui souhaite se consacrer uniquement à la piscine.

Marche nordique

Contrairement à la précédente, cette activité n'a pas rencontré le succès attendu. Le changement de jour au cours de la saison passée n'a pas permis de compléter l'effectif et explique peut-être au contraire cette désaffection. L'activité, récente à La Tronche, est néanmoins maintenue pour la saison à venir, animée par Manu en remplacement de Mikel.

Gymnastique équilibre

Les sessions de gymnastique équilibre ont été plébiscitées, nous n'avons pu accepter tous les candidats. Nous ouvrons donc pour 2024-2025 trois sessions avec un format un peu plus concentré (7 séances au lieu de 12, dont la durée passe de 1h à 1h30). Sandra, animatrice de ces sessions, s'arrête fin 2024. Elle assurera donc la première session puis passera le relais à Antoinette pour les 2 sessions suivantes.



Postural Ball®



Cette activité récente, qui se pratique avec de gros ballons, est appréciée par les pratiquant(e)s, malheureusement encore trop peu nombreux.

Alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation, elle est idéale pour tonifier en profondeur tout en relâchant les tensions. N'hésitez pas à l'essayer.



Pilates

Les cours ont toujours beaucoup de succès. De ce fait, un nouveau créneau est proposé le vendredi pour la saison 2024-2025, ainsi qu'une activité à découvrir : le Pilat'Stretch.

Randonnée pédestre

Avec un début de printemps sec puis humide, un début d'été très variable, les activités ont été un peu perturbées à cause de la neige tardive et abondante en altitude. On constate que les randos avec raquettes semblent rencontrer de moins en moins de succès.

Le manque de nouveaux ABR se fait sentir et conduit parfois à réduire le nombre de groupes, malgré l'aide précieuse des "serre-files" volontaires.

Ski de fond

La neige a permis d'assurer des sorties en covoiturage, avec des adhérents super-motivés. Le même fonctionnement est reconduit la saison prochaine.

Inscriptions pour la saison prochaine



Pour soulager notre secrétariat au mois de septembre et éviter les encombrements, nous vous remercions de vous inscrire nombreux dès ce mois-ci.

La boîte aux lettres est relevée tout l'été, même pendant la fermeture du secrétariat.

Fin de saison arrosée et ... arrosée

Vendredi 21 juin avait lieu la dernière randonnée de la saison.

Las, la météo était capricieuse et de gros orages se sont abattus sur la vaillante troupe qui ne pouvait que subir.

Même trempés jusqu'aux os, nos randonneurs courageux ne sont cependant pas des poules mouillées et ils se sont retrouvés, bien à l'abri chez Françoise et Denis, pour sacrifier au traditionnel pot de fin de saison.



Pilat'Stretch

Nouvelle activité proposée à la rentrée, le Pilat'Stretch s'inscrit dans l'univers ZEN.

La séance est structurée en 3 parties :

- mise en route : sur un fond de musique douce, est proposé un réveil articulaire et musculaire progressif et fluide inspiré de disciplines tel que le yoga, le Qi gong, le stretching...



- le cœur de la séance consiste en un enchaînement graduel et adapté de plusieurs postures Pilates pour renforcer les muscles du dos et la sangle abdominale et pelvienne.

- retour au calme : la dernière partie est dédiée aux étirements et au relâchement du corps.

Grâce à un travail harmonieux et profond, le Pilat'Stretch procure une réelle sensation de bien-être physique et psychique.

N'hésitez pas à venir tester ! Profitez de la séance d'essai.

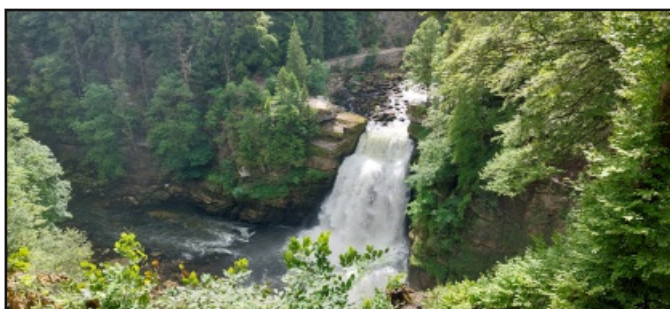
Séjour sportif dans le Jura

Le 9 juin au matin, un groupe de 48 randonneurs embarquait dans le car, destination Villers-le-lac (où se trouve le centre de vacances qui nous hébergeait) via la Suisse.

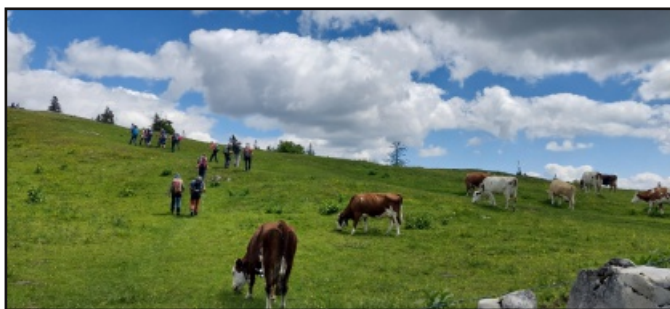
Chaque jour, 3 groupes de niveau ont pu découvrir des paysages variés et somptueux : les gorges de l'Areuse, le saut du Doubs, le cirque de Consolation, les sources de la Loue, la dent de Vaulion. Lors de cette dernière sortie, surprise, deux jurassiens ayant participé à des séjours GV La Tronche nous attendaient avec l'apéritif !

Plusieurs visites complétèrent ce beau programme : le musée de l'horlogerie, une fromagerie de comté bio, sans oublier le "tuyé de Papy Gaby" et ses nombreux saucissons fumés.

A l'exception d'un orage le premier jour, un temps sec a permis de profiter pleinement de ce séjour minutieusement préparé par les ABR lors des 3 jours de reconnaissance à la Pentecôte.



Le saut du Doubs



A l'assaut de la dent de Vaulion



Les gorges d'Areuse