

Edito

En ce mois de février, nous attaquons déjà la deuxième partie de notre saison 2024-2025. C'est l'occasion de faire le bilan de nos activités à mi-parcours, de revenir sur notre Assemblée Générale tenue fin 2024 et d'évoquer quelques événements passés ou à venir.

Nous vous souhaitons bonne lecture de ce numéro. N'hésitez pas à nous faire part de vos idées, critiques, suggestions et, pourquoi pas, articles.

Enfin, bien que le délai de convenance soit dépassé, nous vous renouvelons nos vœux de bonne et heureuse année, avec les nombreuses activités de la GV pour être en forme.

L'Assemblée Générale 2023-2024

Événement incontournable et obligatoire pour l'association, notre AG s'est tenue le lundi 2 décembre 2024, salle Clémencière à La Tronche.

Avec 60 participants et de nombreux pouvoirs, cette réunion a permis à chaque membre de prendre connaissance des activités réalisées, du budget correspondant, ainsi que des prévisions financières pour l'année en cours. Ce moment d'échange est essentiel pour s'impliquer dans la vie de la GV. Toutes les résolutions présentées ont été adoptées.

Comme il se doit, un buffet convivial a réuni les participants en fin d'assemblée.

En complément du Bureau et du Comité Directeur, il est rappelé que nos fidèles secrétaires - que vous voyez souvent au local - Geneviève, Gilberte, Claire, Sylvianne ainsi que Chantal font un travail indispensable et fort apprécié. Un grand merci à tous ces bénévoles.

Quelques chiffres : 380 licenciés en juin 2019, mais seulement 250 en octobre 2020 et 137 en 2021 (impact COVID). Retour à 239 adhérents en 2022 et 310 la saison passée.

Après une période difficile due à la Covid, la GV connaît une belle progression, signe d'un dynamisme retrouvé !

Repas des randonneurs



Le désormais traditionnel repas des randonneurs s'est déroulé le samedi 25 janvier, au CUJD de Monbonnot avec presque 70 participants, ce qui demande une salle plus grande que celles disponibles actuellement à la Tronche.

Soirée sympathique et conviviale agrémentée d'un apéritif savoureux (soupe champenoise), suivi des entrées, des plats et desserts finement mitonnés par les participant(e)s. Et toujours un petit moment de danse après le repas. Quelques "anciens" étaient de la fête et ont partagé avec nous des gâteaux d'anniversaires scintillant de nombreuses bougies.

Le départ en fin de soirée s'est fait sous une pluie battante perturbant quelque peu les convives.

Il semble malheureusement que l'éloignement du lieu, ainsi que la difficulté à trouver la salle le soir venant, aient dissuadé quelques participants habituels.



Du nouveau pour les animateurs

La rentrée 2024 a vu plusieurs changements dans nos habitudes : changements de lieux et de salles, changements d'horaires et changements d'animateurs.

Plusieurs raisons ont dicté ces évolutions : opportunité de la réouverture de la piscine le lundi, fermeture de la salle La Pallud pour travaux, souhaits de certains animateurs de modifier leurs horaires...

Ainsi notre collaboration avec Hervé, animateur du mercredi après-midi en gymnastique et Pilates, a pris fin d'un commun accord.

Manu assure l'animation de l'Acti'marche en remplacement de Mikel, après la suppression de son cours de gymnastique du mercredi midi.

Fabien nous rejoint pour assurer le cours de gymnastique dans l'eau du lundi soir.

Nous avons enfin le plaisir d'accueillir Antoinette pour des cours de gymnastique et de Pilates. Elle assure également la "Gymnastique Equilibre" depuis la fin d'activité de Sandra.

Point sur les activités

Acti'March'®

A nouveau cette année, un changement d'animateur sollicite l'adaptation de nos adhérents. Nous espérons que cette activité trouve rapidement une vitesse de croisière qui satisfasse tout le monde.

Gymnastique équilibre

Nouveau format pour cette activité qui se déroule désormais en 7 séances organisées sur 1h30. La première session, fin 2024, fut assurée par Sandra assistée par Antoinette qui prend la relève en 2025. Bonne poursuite à Sandra et merci pour tout le travail fait avec bonne humeur et compétence.

Pour la prochaine session, d'avril à juin, pensez à vous inscrire.



Postural Ball®

Cette méthode innovante ne rencontre pas encore à La Tronche le succès qu'elle mérite et qu'elle rencontre dans les clubs voisins. Elle vous est présentée en détail plus loin dans ce numéro.

Pilat'Stretch

Démarrée cette saison, l'activité qui se tient le mardi matin vise à concilier le meilleur du Pilates et du Stretching. Elle vous est également présentée plus loin.

Pilates

Toujours beaucoup de succès pour ces séances animées par Nadine le lundi matin et, nouveauté, par Antoinette lors de la pause méridienne du vendredi (cours visant plus particulièrement les actifs).

Randonnée pédestre

Les sorties du vendredi après-midi se poursuivent, organisées par nos ABR, après reconnaissance des itinéraires. Elles se déroulent en demi-journées avec 3 groupes et, occasionnellement, en journées complètes avec 2 groupes.

La météo capricieuse n'a pas épargné nos vaillants randonneurs depuis le début d'année. A Voreppe, la sortie en demi-journée a été copieusement arrosée, et le 31 janvier au-dessus de Laffrey (Cholonge), un épais brouillard a gâché la vue sur l'Aigle de l'Alpe du Grand Serre ! Cela laissera un souvenir mémorable, mais n'a pas altéré la motivation d'une nouvelle randonneuse ...

Face aux demandes de quelques participants, **nos ABR s'investissent** depuis l'an dernier pour organiser quelques sorties "journée" avec 3 groupes. Malheureusement, la fréquentation n'a pas été au rendez-vous. Ainsi, lors de la sortie journée du 24 janvier dans la belle région de Romans, sur des sentiers sablonneux peu difficiles et de longueurs limitées, seuls 4 randonneurs (dont l'ABR) composaient le troisième groupe ...

Une telle sortie sera encore proposée au 3^{ème} trimestre et, selon le résultat, **cette expérience ne sera peut-être pas poursuivie.**

Enfin, pour la première fois de son histoire, l'activité a dû renoncer à organiser une sortie le 14 février par suite de non disponibilité d'un nombre suffisant d'ABR, mettant ainsi en lumière le besoin maintes fois exprimé de recruter de nouveaux accompagnateurs.

La pérennité de l'activité est clairement en jeu. N'hésitez pas à faire acte de candidature, la formation indispensable est prise en charge par la GV.

Ski de fond

A la GV de La tronche, il existe toujours et encore une activité ski de fond... Et cette année il y a de la neige !

Il fut un temps où nous pouvions affréter un car, seuls d'abord, puis avec la section raquettes de la Gv de Corenc. Aujourd'hui l'âge a rattrapé nombre d'anciens participants et les effectifs se sont réduits.

Mais nous maintenons l'activité, encadrée par Bernard Dupré et depuis le premier janvier, nous en sommes à notre cinquième sortie. Nous fonctionnons dorénavant en covoiturage, à deux ou trois voitures et sept à dix participants.

Nous essayons de varier les destinations et de prévoir une sortie journée dans la saison, en Savoie ou Haute Savoie.

Nous nous retrouvons le mardi au stade Galliard, le plus souvent à midi et demi.

Nous ne faisons pas de compétition mais nous organisons des sorties ludiques, dans une excellente ambiance, en tenant compte des capacités de chacun.

Il est bien sûr encore temps de nous rejoindre car la saison est loin d'être terminée. N'hésitez donc pas !

Contact : Yves Giraudeau, <y.giraudeau-gv@orange.fr>



Gymnastique dans l'eau

Les cours fonctionnent bien. Les nouvelles séances du lundi assurées par Mikel et Fabien ont démarré lentement mais ont maintenant trouvé leur rythme de croisière.

La nouvelle séance du vendredi, animée par Nelson, manque un peu de participants.

Les autres séances fonctionnent bien et celles du jeudi avec Nelson sont même complètes.

Marche nordique

Nous avons été contraints d'annuler ce cours dont le nombre d'inscrits était notoirement insuffisant pour pouvoir l'assurer dans des conditions normales.

Gymnastique adultes

Celle-ci se poursuit, avec 3 séances assurées chaque semaine.

Le cours de Nadine le mercredi matin fait carton plein.

Il reste des places dans les cours d'Antoinette le mercredi en fin d'après-midi et le vendredi matin.

Les adhérents sont très contents, même si à la Maison des Sports il ne fait pas chaud. Notamment lors des exercices au sol ! Les consignes officielles « **ne pas dépasser 14°** » ne font pas l'unanimité ...



Découvrez le Pilat'Stretch

Nouvelle activité proposée depuis la rentrée, le Pilat'Stretch propose des séances structurées 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.

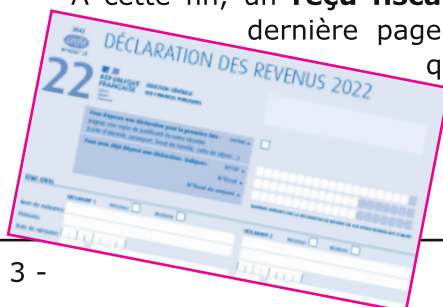
Grâce à un travail harmonieux et profond, le Pilat'Stretch procure une réelle sensation de bien-être physique et psychique.

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

Réduction d'impôt

Nous vous rappelons que, si vous êtes imposable, il vous est permis de déduire de vos impôts une partie du prix de la licence FFEPGV.

A cette fin, un **reçu fiscal** est disponible en dernière page du fichier licence qui vous a été envoyé par mail à la suite de votre adhésion.



Découvrez le Postural Ball®

Le Postural Ball® (méthode déposée) est une activité douce qui allie renforcement musculaire, correction posturale et relaxation. Pratiquée avec un gros ballon, cette discipline s'inspire du Pilates, du stretching et des techniques de relaxation. Ses bénéfices sont :

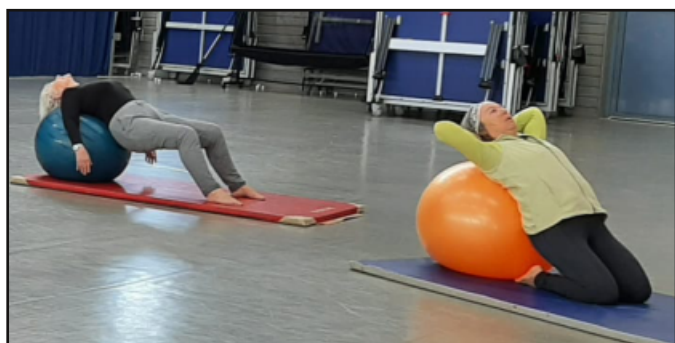
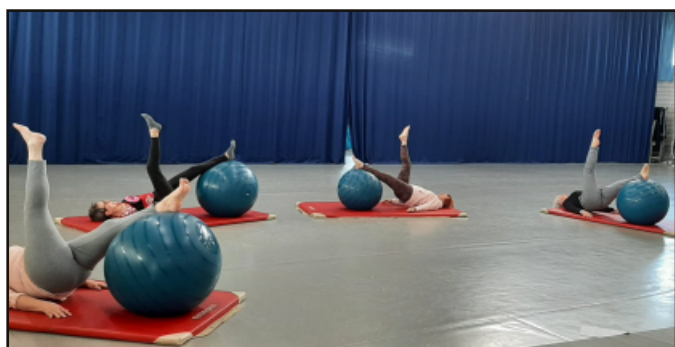
- amélioration de la posture : en sollicitant les muscles profonds, notamment ceux du dos et de la sangle abdominale, le Postural Ball aide à prévenir et soulager les douleurs dorsales.
- renforcement musculaire en douceur : sans impact sur les articulations, il tonifie le corps tout en respectant sa physiologie.
- diminution du stress : grâce à des exercices axés sur la respiration et la concentration, il favorise une relaxation profonde.
- accessibilité à tous : débutant ou sportif aguerri, cette méthode s'adapte à tous les niveaux et âges.

Contrairement aux méthodes classiques de renforcement musculaire, le Postural Ball mise sur l'équilibre et le gainage en douceur. Aucun mouvement brusque, aucune surcharge inutile : simplement un travail efficace et respectueux du corps. Il est idéal pour ceux qui recherchent une activité bien-être, un complément à un sport plus intense ou une solution aux douleurs posturales.

Venez découvrir cette activité, vous ne le regretterez pas ! Un ballon vous sera prêté pour les premières séances.

Séance d'essai gratuite.

Article écrit en collaboration avec ChatGPT.



Séjour sportif en Ardèche

Du 2 au 6 juin 2025 est prévu un séjour sportif dans le Parc Régional des Monts d'Ardèche, avec logement au centre de vacances "Lou Capitelle" à Vogüé, village typique surmonté d'un vieux château, parcouru de nombreuses ruelles et d'un ruisseau frais et ombragé.

Ces séjours ont toujours du succès et les inscriptions ont été très rapides, presque en une journée. Il est prévu notamment une randonnée au Gerbier de Jonc, ancien volcan de 8 millions d'années, d'aller voir la célèbre grotte Chauvet et ses gravures rupestres, les gorges de l'Ardèche et les curieux rochers des bois de Païolive. Le programme définitif des randonnées sera établi après la reconnaissance (mi mai).



Le Gerbier de Jonc



Le centre Lou Capitelle et le village de Vogüé



Les lions (grotte Chauvet)

Evolutions tarifaires 2025-2026

Dans sa séance du 10 février 2025, le COMité DIRecteur (CODIR) a examiné la situation économique de l'Association.

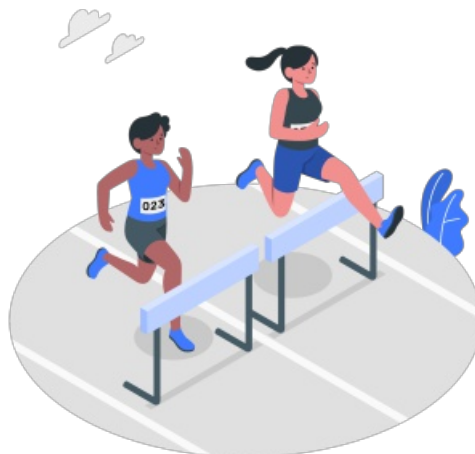
Au vu des perspectives satisfaisantes, il a décidé le maintien du tarif de base des activités, à l'exception de la licence dont le prix est déterminé par la Fédération (augmentation de 2€ à prévoir).

Afin de favoriser la pratique sportive et en particulier la pratique multiactivité, suivant en cela les recommandations de la Haute Autorité de Santé, le CODIR a décidé en outre d'expérimenter une remise de 30€ pour les adhérents qui pratiquent au moins 3 activités différentes. Remise qui se rajoute aux prix dégressifs pour les 2^{ème} et 3^{ème} cours au sein d'une même activité.

Enfin, une ristourne de 10€ sera accordée aux adhérents qui renouvelleront leur inscription dès l'envoi des bulletins de réinscription, étalant ainsi la charge de travail du secrétariat.

Fête du sport

La GV de La Tronche sera présente à la fête du sport organisée par la ville de La Tronche au cours du mois de mai prochain. N'hésitez pas à venir nous rendre visite et à découvrir notre animation sur le thème de la gymnastique équilibre.



Cours de gymnastique du mercredi matin (Nadine).